

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
І СПОРТУ УКРАЇНИ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ І ПЕДАГОГІКИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня магістра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
освітньою програмою «Олімпійський спорт і освіта»

на тему: **«Особливості психологічного захисту кваліфікованих спортсменів (на прикладі тхеквондо)»**

Здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Браждан Андрій Юрійович
Науковий керівник: Воронова Валентина
Іванівна,
кандидат педагогічних наук, професор

Рецензент:
Ковальчук В.І.
кандидат н. з фіз. вих., доцент
Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри історії та теорії олімпійського спорту
(протокол № 5 від 1 грудня 2020 р.)
Завідувач кафедри: Павленко Ю.О.
д.фіз.вих., професор

Зміст

Вступ	3
РОЗДІЛ I ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ	6
1.1. Дослідження феномену психологічного захисту	6
1.2. Теорія психологічного захисту Р. Плутчика	16
1.3. Психологічна підготовка спортсменів тхеквондистів	22
1.4. Дослідження прояву психологічного захисту у спортсменів тхеквондистів	27
1.5. Зв'язок впевненості з психологічним захистом особистості спортсмена	33
Висновки до першого розділу	35
РОЗДІЛ II МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	37
2.1. Методи та методики дослідження	37
2.1.1. Теоретичний аналіз даних літератури	37
2.1.2. Педагогічний експеримент	37
2.1.3. Методи психологічної діагностики	38
2.1.4. Методи математичної статистики	44
2.2. Організація дослідження	44
РОЗДІЛ III ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ У КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ	
3.1. Структура психологічного захисту у кваліфікованих спортсменів	45
3.2. Показники рівня впевненості у кваліфікованих спортсменів	52
3.3. Кореляційні зв'язки між рівнем впевненості, частотою використання психологічного захисту та рівнем кваліфікації спортсменів	53
3.4. Особливості психологічного захисту у спортсменів різної кваліфікації	55
Висновки до третього розділу	60
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	61
ВИСНОВКИ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	65
ДОДАТКИ	78

ВСТУП

Актуальність роботи пов'язана з необхідністю вдосконалення методів психологічної підготовки спортсменів зі спортивного тхеквандо.

Тхеквондо - це один з видів корейського бойового мистецтва самооборони без зброї. Корейське "тхе" означає "виконання удару ногою в стрибку або польоті", "квон" - "кулак" (головним чином в контексті завдання удару або розбивання чого-небудь рукою), "до" - "мистецтво", "шлях" - шлях істини, покритий святістю і мудрістю. Поєднавши все разом, отримуємо, "що слово" тхеквондо "позначає систему духовного тренування і техніку самооборони без зброї, а також кваліфікованим виконанням ударів, блоків і стрибків, що виконуються голими руками і ногами для поразки одного або декількох суперників. Більшість атакуючих дій в тхеквондо базуються на взаємодії двох сил. Перша пов'язана з впливом на тіло суперника в результаті удару, друга - з інерцією рухомих сегментів тіла суперника.

Сучасне тхеквондо є Олімпійським видом спорту [6], для якого характерна велика психоемоційна напруга і від того, як психологічно будуть підготовлені спортсмени до змагань буде багато в чому залежати успішність їх виступу.

Велика частина спеціальної літератури з даного виду спорту присвячена питанням власне спортивній підготовки. Як відзначають Л.В. Марищук і Є.В. Валяк [73], спорт відноситься до екстремальних видів діяльності і характеризується впливом на людину значного числа стресогенних факторів, одночасно пред'являючи підвищені вимоги до психіки спортсмена в цілому, і його стресостійкості. Вищесказане цілком справедливо і для спортивного тхеквандо. Психіка спортсмена, який займається даним видом спорту дуже часто стикається зі стресогенними ситуаціями і негативними впливами, з якими, для досягнення найвищих результатів, необхідно швидко і ефективно справлятися з найменшими втратами продуктивності спортивної діяльності.

Виходячи з досвіду змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів, можна стверджувати, що дуже часто результат боротьби вирішує не рівень спеціальної

підготовленості, а наприклад, здатність зберігати високий рівень працездатності і ефективності розумових операцій під впливом різного роду стресогенних факторів.

Для підтримки цілісності «Я» і ефективного вирішення поставлених завдань спортсмени застосовують психологічний захист. Психологічний захист - це система механізмів і способів психічної регуляції свідомості і поведінки в екстремальних для психіки умовах діяльності. Досліджуючи сукупності психологічних захистів спортсменів високої кваліфікації в окремих видах спорту, можна визначити їх комплекс, характерних для конкретної спортивної спеціалізації (В.Н. Ляшенко, Л. В. Марищук і Е.В. Валяк) [71,73].

З точки зору психоаналітичної концепції механізми психологічного захисту є дезадаптивною формою поведінки, спрямованої на спотворення реальності [20].

Неминучість застосування психологічних захистів особистістю спортсмена обумовлюється великою кількістю і різноманітністю негативних впливів на його психіку різних стресогенних факторів.

В основі нашої роботи лежить припущення про те, що спортсменам, які займаються спортивним тхеквандо властиві:

- певна структура психологічного захисту;
- залежність між кваліфікацією і переважаючими типами психологічних захистів;
- зв'язок впевненості в собі з показником напруженості захистів.

Мета магістерської роботи: розкрити особливості індивідуального психологічного захисту у кваліфікованих спортсменів зі спортивного тхеквандо.

Завдання:

1. Узагальнити дані спеціальної літератури з проблем психологічного захисту і впевненості як компонента готовності до змагань.
2. Вивчити особливості типів психологічних захистів у спортсменів зі спортивного тхеквандо.

3. Дослідити роль психологічного захисту в прояві впевненості у кваліфікованих спортсменів.

4. Розробити практичні рекомендації щодо оптимізації та розвитку гнучкого і динамічного психологічного захисту спортсменів тхеквандо.

Об'єкт дослідження – психологічна підготовка спортсменів тхеквондистів.

Предмет дослідження - особливості психологічного захисту кваліфікованих спортсменів тхеквондо різного рівня спортивної майстерності.

Методи дослідження: Аналіз і узагальнення даних спеціальної науково - методичної літератури, психологічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження особливостей психологічного захисту у спортсменів тхеквондистів полягає в можливості визначення переважаючих видів психологічних захистів, характерних для кваліфікованих спортсменів, як важливої складової психологічної підготовленості.

РОЗДІЛ І. ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ

1.1. Дослідження феномена психологічного захисту.

«Психологічний захист - це вживання суб'єктом психологічних засобів усунення або послаблення шкоди, що загрожує йому з боку іншого суб'єкта» [20].

Перша згадка про захист міститься в кінці другої частини «Попереднього повідомлення» Й. Брейера і З. Фрейда (1893 г.), що представляє собою один з розділів «Дослідження по істерії» [117]. Вперше З. Фрейд самостійно вживає термін «захист» у своїй роботі «Захисні нейропсіхози» (1894 г.). Пізніше, З. Фрейдом вперше детально описано функціональне призначення захисту або її мета [115]. Вона полягає в ослабленні всередині психічного конфлікту (напруги, занепокоєння), і інтеріоризування вимогам зовнішнього середовища, що виникають в результаті соціальної взаємодії.

У подальших роботах термін «захист» був замінений на «придушення» [119]. У 1926 р З. Фрейд повертається до старого поняття захисту, стверджуючи, що його застосування має свої переваги: «оскільки ми вводимо його для загального позначення всіх технік, які Я використовує в конфлікті і які можуть привести до неврозу, залишаючи слово «витіснення» для особливого способу захисту» [115, с. 14]. Були визначені, таким чином, феноменологія, мета і психологічний суб'єкт захисту.

У своїх роботах З. Фрейд виділяє ряд механізмів захисту, визначаючи інтродекцію, або ідентифікацію, і проєкцію як важливі способи захисту, які використовуються «Я» при хворобливих емоціях даного типу, і характеризуючи їх як «невротичні механізми» [115].

Також З. Фрейд описує процеси боротьби Я з самим собою і звернення, позначаючи їх як «зміни інстинкту» [115]. З. Фрейд відносить ці два механізми до захисних, і до списку вже описаних в роботах з психоаналізу механізмів захисту, серед яких регресія, формування реакції, ізоляція,

знищення, проекція, інтроекція, боротьба «Я» з самим собою і звернення, додає сублимацію, або зсув інстинктивних цілей, відзначаючи, що цей механізм можна віднести до вивчення норми, а не до неврозу.

В останній згадці цієї проблеми З. Фрейд [118] вперше представляє захист «як загальне найменування всіх тих механізмів», які, будучи продуктами розвитку і навчання, послаблюють внутрішньо-зовнішній конфлікт і регулюють індивідуальну поведінку. Тобто, явище зв'язується з основними функціями психіки: пристосуванням, врівновагою і регуляцією. Цілісна теоретична система захисних механізмів була створена А. Фрейд. Вона вперше [116] детально описала різні механізми захисту. Визначальне значення в освіті механізмів захисту надавалося травмуючим подіям у сфері ранніх міжособистісних відносин. Було виділено кілька критеріїв класифікації захисних механізмів, таких як: локалізація загрози «Я», час утворення в онтогенезі, ступінь конструктивності. Останній критерій в сучасному розподілі механізмів захисту на первинні і вторинні, незрілі і зрілі, менш або більш усвідомлені, адаптивні і дезадаптивні. Також був визначений зв'язок між окремими способами захисту і відповідними неврозами [34].

Перше розгорнуте визначення захисних механізмів говорить: «Захисні механізми - це діяльність "Я", яка починається, коли "Я" схильне до надмірної активності спонукань або відповідних їм афектів, що представляють для нього небезпеку. Вони функціонують автоматично, не погодившись зі свідомістю» [118 с. 12].

Будь-яке суб'єктивно неприйнятне, перш ніж піддатися придушення або трансформації, має бути хоча б на короткий час усвідомлено як таке. Потім, проста розумова операція згортається, фіксується і набуває умовно-рефлекторний, мимовільний, автоматичний характер.

Розвиток вчення про захисні механізми у вітчизняній психології перешкоджало неприйняттю психоаналізу. У роботах 50-х - 70-х років сам термін «захист» ретельно уникає або підмінявся термінами «психологічний бар'єр» [128, 33], «смысловий бар'єр» [129], «компенсаторні механізми» [130] і

т.п. Пізніше, багато дослідників стали вважати, що феномен захисних механізмів може і повинен бути предметом дійсно наукового вивчення [127,130]. При цьому деякі автори дистанціюються від психоаналітичної парадигми, розглядаючи захист або в межах теорії установки (як реорганізацію системи установок) [122], або в межах теорії діяльності (як тимчасова відмова від діяльності) [121] і т.п.

Слід зауважити, що деякі автори [20, 21, 27] вважають психологічний захист однозначно непродуктивним, шкідливим засобом вирішення внутрішньо-зовнішнього конфлікту. Серед вчених цього напрямку популярна ідея про те, що захисні механізми обмежують оптимальний розвиток особистості, її так звану «власну активність», «активний пошук», тенденцію до «персоналізації», «вихід на новий рівень регуляції і взаємодії зі світом». Іншими дослідниками [31, 32, 34, 39] пропонується розрізнити між патологічної психологічного захистом або неадекватними формами адаптації і «нормально, профілактичної, постійно присутньою в нашому повсякденному житті» [22].

Б.В. Зейгарник виділяє деструктивні і конструктивні заходи захисту. Перші пов'язують з неусвідомленістю їх суб'єктом, а другі - з усвідомленим прийняттям і регуляцією.

На матеріалі патології показано: багато симптомів при неврозах, важкі соматичні захворювання неусвідомлювані хворими є заходи захисту. Несвідомий і неконструктивний захист відзначається і у здорової людини в ситуації фрустрації. Такі симптоми як негативізм, аутизм часто є засобами прикриття порушеного спілкування [72].

Підкреслюється, що проявляючись на неусвідомлюваному рівні, заходи захисту нерідко призводять до деформації вчинків людини, порушення гармонійних зв'язків між цілями поведінки та визначається поведінка ситуацією. Свідомо поставлена мета і контроль над своїми діями на шляху до досягнення мети стають основними ланками опосередкованого поведінки [10, 11, 12].

У роботах Е.С. Калмикова [39] розроблено положення про фізіологічну основу захисту. У разі тривалого і сильного впливу на індивіда подразників, що викликають негативні емоції, утворюються тимчасові зв'язки між сенсорними елементами неокортексу, що сприймають умовні емоційні подразники, і структурами лімбічної системи. Які беруть участь в організації даної негативної емоції. При повторних впливах аналогічних або суб'єктивно пов'язаних з ними подразників поріг активації відповідних структур лімбічної системи повинен значно знижуватися внаслідок пластичних змін в синапсах і постсинаптичній мембрані. У цих випадках навіть при дуже слабкою афферентній імпульсації, наприклад, від короткочасного впливу фізично слабкого, але емоційно значимого, зокрема словесного, подразника, кортікофугальним шляхом через тимчасові зв'язку порушуються структури лімбічної системи, що беруть участь в нервовій організації даної емоції. Це збудження, в свою чергу, за механізмом зворотнього зв'язку призводить до зміни збудливості неокортексу - полегшення або придушення функціональної активності кіркових нейронів. Ці висхідні неспецифічні явища на неокортекс з боку лімбічної системи лежать в основі явища психологічного захисту.

В ході експериментальних досліджень [31] було з'ясовано, що образ Я і структура ставлення до себе формуються і стабілізуються за допомогою ряду специфічних когнітивних стратегій захисту. Була доведена універсальність або, принаймні, широкий спектр дії зазначеного механізму. Були виявлені фактори, що опосередковують дію цього механізму, серед яких відзначимо роль індивідуальних характерологічних особливостей і когнітивного стилю особистості.

Визначені аспекти проблеми психологічного захисту широко обговорювалися в працях представників різних напрямків неортодоксального психоаналізу [47, 48, 49, 53, 55, 68 та ін.]. Значне місце в працях цих фахівців приділяється проблемі генезису механізми захисту і визначальної ролі сім'ї в цьому процесі. При цьому сім'я, втручаючись в розвиток дитини, актуалізує різні механізми захисту як засобу соціальної адаптації. Надалі захисні

механізми, згідно неофройдистів, зумовлюють весь його подальший «стиль життя».

Можна виділити три відносно відокремлених підходу до розгляду даної проблеми:

1) дослідження передумов, тобто ранніх дитячо-батьківських відносин, стереотипів батьківської поведінки, реакції дітей з урахуванням або без урахування особливостей їх темпераменту;

2) дослідження всередині психічних утворень, які виступають як наслідки цих відносин;

3) дослідження та типологізація особливостей характеру і поведінки підлітків та дорослих людей.

Деякими дослідниками робилися спроби синтезу цих підходів, основна увага, проте, акцентувалася на якомусь одному, рідше двох напрямках. Наприклад, в згадуваній монографії А. Фрейд увага автора зосереджена в основному на першій і другій позиціях [34]. Е. Еріксон, підкреслюючи роль соціокультурних змін умов існування індивіда у вирішенні проблем позитивної ідентифікації та адаптації, не конкретизує свої погляди на інтрапсихичній освіті, пов'язаною з цими змінами [55]. Говорячи про визначальну роль «гетерономний» (тобто суперечить природному росту і розвитку) впливу батьків на дитину в актуалізації механізмів «втечі від свободи» і адаптивних характерологічних особливостях, Е. Фромм не розглядає специфіки цього впливу [44, 45]. К. Леонгард у своїй широко відомій концепції акцентуацій особистості зосереджує увагу в основному на поведінкових аспектах акцентуацій і тільки в описах деяких клінічних випадків аналізує їх невроджені детермінанти [18]. Р. Плутчик в зв'язку з цим також обмежується зауваженням про те, що «в процесі дорослішання кожен індивід стикається з великою різноманітністю ситуацій, що викликають емоційні стани, прояви яких загрожують подальшим конфліктом і додатковою небезпекою. В результаті дитина розвиває захисні стратегії, що представляють їх непрямі шляхи переживання емоційного конфлікту і співволодіння з ним »

[130]. При цьому поза увагою автора залишаються як типи обмеження експресії, так і типи захисної поведінки. У числі дослідників, які розглядали в різних парадигмах психологічного знання проблему ранніх міжособистісних взаємодій суб'єкта і їх наслідків, можуть бути також названі А. Адлер, К. Хорні, Е. Берн та ін. [111].

Важливим внеском неортодоксальних психоаналітиків в розвиток проблеми захисту виявилось визначення ними складових позитивного «образу Я» або, іншими словами, психологічного об'єкта захисту. Такими складовими визнані: захищеність, повноцінність, незалежність та ідентичність (прийняття і самоприйняття) [111]. Іншим загальним моментом є те, що всі представники глибинної психології вважають: організм реагує на різно рівневі порушення гомеостазу як цілісна система. Наприклад, було відзначено, що захисним механізмом може бути вся структура характеру людини [111]. Це положення лежить в основі таких гіпотез як: зв'язок між ненормативним функціонуванням механізму захисту і певними акцентуацією характеру, діагнозами, девіацій поведінки, психосоматичними захворюваннями.

Згідно поглядам неофрейдистів, механізми захисту розвиваються в онтогенезі як способи компромісного співіснування індивіда із зовнішньою соціальною реальністю, ефективною адаптації, збереження біологічного, інтрапсихического і поведінкового гомеостазу. Ця проблема має і зворотній бік. Якщо нормальний процес соціалізації на ранніх етапах розвитку індивіда з яких-небудь причин порушується, це веде до ненормативному (в статичному розумінні терміна) у функціонуванні механізмів захисту. А оскільки вони входять в розряд неусвідомлюваних автоматизмів, то детермінується ними поведінка індивіда в новому соціальному контексті та характеризується як невротична, девіантна і т.д. Таким чином, спочатку призначені для адаптації, механізми захисту можуть приводити і до дезадаптації при певних умовах.

Проблематика захисних механізмів знайшла своє відображення і в дослідженнях стресу [93, 96]. Керуючись принципом гомеостазу, висунутим У. Кеннон, теоретик стресу Г. Сельє [96] дав нове психофізичне

обґрунтування комплексної захисної реакції енергетичної системи на життєво важливі зміни у зовнішньому середовищі. У більш пізніх дослідженнях стресу механізми захисту, як правило, зіставляються з родової категорією психічної регуляції - механізмами стримання. Останні деякі фахівці визначають як усвідомлені варіанти несвідомих захистів або усвідомлені поведінкові і інтрапсихичні зусилля по вирішенню зовнішньо-внутрішніх конфліктів [46,70,73]. В інших випадках механізми вважаються рівним поняттям по відношенню до механізмів захисту і включають в себе як несвідомі, так і усвідомлені захисні техніки [26].

Дослідниками стресу робилися спроби інвентаризації механізмів захисту. Заслуговують на увагу запропоновані групою Р. Лазаруса параметри класифікації механізмів стримання і захисту і диференціації між ними. До них віднесені: тимчасова спрямованість; інструментальна спрямованість (на оточення або на самого себе); функціонально-цільова значимість (чи має механізм функцію відновлення порушених відносин індивіда з оточенням або ж тільки функцію регуляції емоційного стану); стримання (пошук інформації, реальні дії або бездіяльність). Раніше, в 1976 році Р. Лазарус провів диференціацію непродуктивних методів психологічного захисту, виділивши в одну групу симптоматичні техніки (вживання алкоголю, транквілізаторів, седативних препаратів і т.д.), а в іншу групу - «інтрапсихичні техніки когнітивного захисту» (ідентифікація, переміщення, придушення, заперечення, реактивне утворення, проекція, інтелектуалізація) [65].

Тим часом, як зауважив Р. Плутчик [130], в цій класифікації неправомірно змішуються власне механізми захисту і детермінуються ними види деструктивної захисної поведінки. Т. Кокс [128] розглядає тільки три паліативні форми дозволу стресових ситуацій (переміщення, заперечення, інтелектуалізацію). Д. Берні [7] все різноманіття технік по переробці суб'єктивно неприйнятною, викликає напругу інформації зводить до одного фундаментального параметру, який представляє дихотомію полюсів континууму «сенсibilізація-репресивність». Репресивна переробка інформації

являє собою примітивно структуровану і онтогенетичну більш ранню форму усунення занепокоєння. Інший полюс, сенситивний, більш структурований і варіативний, однак, також зараховується до неадекватних форм редукції тривоги.

У дослідженнях стресу були уточнені характеристики ситуацій утворення нових і актуалізації наявних механізмів захисту. Згодом Ф.В. Бассін позначив їх терміном «ексквізитні ситуації». Було підтверджено і положення про адаптивні цінності механізмів захисту як специфічних засобів встановлення біологічної, психологічної і поведінкової рівноваги. Реально, збереження гомеостазу на всіх рівнях взаємодії індивіда із середовищем залежить від здатності до адекватних змін, від лабільності субстанції, що представляє той чи інший рівень: від захисних, пристосувальних біохімічних реакцій клітин і органів, через фізіологічне збудження і реакції антиципації, та здатності до зміни психічних образів в умовах мінливої реальності.

Однак нормативне функціонування будь-якої захисної системи веде до того, що біологічно доцільні пристосувальні реакції на інших рівнях набувають властивості патогенного фактора.

Остання думка особливо характерна для фахівців в області досліджень стресу і для робіт авторів, які оголошують себе прихильниками «психосоматичної медицини» - напряму, яка оформилася в 30-і роки. Саме тоді широкого поширення набули концепції «символічної мови органів», «специфічного емоційного конфлікту» і «профілю особистості».

Теорія «символічної мови органів» найбільш повно відображає психоаналітичні ідеї. Відповідно до неї, симптоми внутрішніх захворювань виступають в ролі символів, які зазнали захисту неприйнятних, асоціальних намагань індивіда. Пригнічений смисловий зміст «говорить» мовою засмученою функції того чи іншого органу. Так, наприклад, відраза, неприйняття чого-небудь або кого-небудь виражається блювотою і т.п. [75].

Теорія «специфічного емоційного конфлікту» розроблена в працях Ф. Александера [4]. Згідно з його уявленням психосоматичні захворювання є

фізіологічним вираженням перманентно діючої свержинтенсивної захисту типу заперечення або придушення. Він виділяє три форми психогенних захворювань: істеричні конверсії, вегетативні неврози і психосоматичні захворювання, вважаючи їх результатом функціонування захисту різного ступеня інтенсивності. Характер соматичних синдромів залежить від модальності емоцій, включених у конфлікт. Фізіологічною основою теорії Ф. Александера було вчення У. Кеннона, психологічним змістом - основні положення психоаналізу.

Концепція «профілю особистості» розроблена в дослідженнях Ф. Дунбар [10]. Вважаючи емоційні реакції похідними від особистості хворого, автор звертає увагу на зв'язок між особливостями особистісного профілю та розвитком у даного суб'єкта відповідних соматичних захворювань. Виділені Ф. Дунбар коронарний, гіпертонічний, алергічний і схильний до пошкоджень особистісні типи послужили стимулом для численних робіт з дослідження типології особистості. Теорія «профілю особистості» може розглядатися як розвиток і поглиблення теорії «специфічного конфлікту».

Подальший розвиток психосоматичних концепцій прогресує в зв'язку зі значними досягненнями нейроендокринології, анатомії і фізіології мозку, фізіології емоцій. З іншого боку кожне з розглянутих напрямків піддавалося критиці і ревізій з різних позицій, що анітрохи не знижує їх принципової достовірності. Однак у такому випадку вислів Е. Берна: «Іноді ми відчуваємо гнів або страх, не маючи можливості щось зробити з цього приводу, і тоді ми не в змозі використати зайву енергію. Ця енергія повинна кудись подітися, і, раз нормальний шлях її застосування блокований, вона впливає на серцевий м'яз або інші внутрішні органи, викликаючи серцебиття і інші неприємні відчуття. У всякому разі, зайва енергія не може просто зникнути; якщо вона не використовується своєчасно для боротьби або втечі або не витрачається на скорочення внутрішніх органів, то ця енергія запасається до того моменту, коли вона зможе проявитися в прямій або непрямій формі [7, с. 34-34]. «... Якщо у людини довго не задовольняється деяка напруга, усвідомлене або

неусвідомлене, то воно може частково сприяти у виконанні цього електричні імпульси по шлунковим нервах ... до тих пір, поки він не отримає виразку шлунка» [7, с. 161]. Таким чином, ненормативна функціонування механізмів захисту, що відповідають за зняття енергетичного напруги, може привести до психосоматичних розладів і захворювань.

У сучасній і зарубіжній науковій літературі широкого поширення набули ідеї про суміжності - полярності механізмів захисту [20] і про різного ступеня їх примітивності. Так, відповідно до Уайту [80], первинні захисні процеси - це заперечення і придушення, а вторинні - це проекція, реактивне утворення, заміщення і інтелектуалізація. На противагу Уайту, Інгліш і Фінч [27] описують проекцію, і інтроекцію як два найбільш примітивних захистів, тоді як Евальт і Фарнсуорф [56] вважають регресію дуже примітивним видом захисту. Вайлент дає найбільш детальну класифікацію захистів за чотирма рівнями, що відображає відносні ступеня їх складності, в його термінології найбільш примітивні «нарцистичні» механізми - це заперечення, проекція та спотворення [35]. «Незрілі» захисти, типові для особистісних розладів - це фантазія, іпохондрія, рухова активність і пасивно-агресивна поведінка. «Невротичні» захисти включають інтелектуалізацію, придушення, заміщення, реактивне утворення і дисоціацію (тобто поділ особистості). І вершиною цієї ієрархії є «зрілі» захисти, такі як сублимація, витіснення (тобто довільне придушення), альтруїзм, передбачення і гумор.

Аналіз літератури з проблеми дозволяє зробити висновок, що в даний час існує невелика кількість вдалих спроб інтеграції значної частини теоретичного та емпіричного знання про захисні механізми в єдину концепцію. Однією з них, найбільших є теорія, розроблена доктором психології, професором Робертом Плутчиком зі співавторами в 1979 році [130]. Як зазначає В.М. Ляшенко, «Концепція психологічного захисту Р. Плутчика заслуговує на особливу увагу як найбільш сучасна і легко застосовна в дослідженнях психологічного захисту у спортсменів» [64, с 3].

1.2. Теорія психологічного захисту Р. Плутчика

Метод, використаний при її створенні, включає ряд теоретичних постулатів і емпіричних процедур. У ньому є спроба інтегрувати психоаналітичне розуміння природи захисних механізмів з психометричними техніками розробки тестів. Крім того, він увібрав в себе багато чого з структурних моделей емоцій і діагнозів з метою забезпечення багатозначного контексту[27].

Теоретична модель механізмів захисту була розроблена Р. Плутчиком в співавторстві з Г. Келлерманом і Х. Конте в 1979 році. Потім він неодноразово повертався до неї у вигляді статей з уточненнями, доповненнями, а також використовуючи її, як теоретичну і методологічну основу при розробці тесту-опитувальника механізмів захисту «LifeStyleIndex» [128].

Короткий зміст цих наукових робіт зводиться до наступного.

Повністю визнаючи концепцію захисту одним з найбільш важливих вкладів психоаналізу в теорію особистості, в теорію психічної адаптації, а також в теорію діагнозів і прогнозів, Р. Плутчик зазначає кількісну обмеженість і якісну неспроможність спроб побудови теоретичної моделі захисту для розуміння:

- 1) Відносин між специфічними захистами;
- 2) Відносин між специфічними захистами і специфічними емоціями;
- 3) Адаптивного значення цих відносин.

Докладний аналіз наукових публікацій, що стосуються даної проблематики, дозволяє йому зробити висновок про те, що в літературі існує, принаймні, три концепції механізмів захисту. Одна стверджує, що ці механізми частково збігаються один з одним і варіюються за ступенем схожості. Друга вважає, що деякі захисту є полярні протилежності. Третя, найпоширеніша точка зору, полягає в тому, що деякі захисту більш примітивні, ніж інші. Очевидно, що перші дві позиції можуть бути графічно представлені на круговій схематичною діаграмі. Правомірність і конкретний

зміст цієї моделі він обґрунтовує теоретично, а потім підтверджує експериментально. Розглянемо більш докладно деякі вихідні моменти, положення і висновки структурної теорії захисту[47].

При розробці первісної моделі Р. Плутчик виходить, по-перше, з того, що захисні механізми співвідносяться з афективними станами і діагнозами. Так, зв'язок між захисним механізмом заміщення і клінічним станом гніву чи агресії проходить через всю соціально-психологічну літературу по пасивно-агресивної поведінки. Подібним же чином захист за типом придушення спостерігається зазвичай в крайніх формах серед пацієнтів, які є пасивними, інертними, бездіяльними особистостями. Такі індивіди зазвичай шукають спокійного, нічим не загрожуючого оточення і стають сильно стурбовані і перелякані, коли їх безпеки щось загрожує[53,78].

Іншим прикладом співвідношення між захисним механізмом, афективним станом і діагностичної концепцією є співвідношення між захисною проекцією і параноєю. Особи, які страждають цими захворюваннями, мають тенденцію до вираження надзвичайної критичності, підозрливості і неприйняття. Використання проекції стає спробою побачити світ як загрозову середу з метою виправдання свого власного надмірного повного несприйняття та критичності.

Ще один приклад співвідношення між захисним механізмом і клінічним афективним станом - це відношення між захисним запереченням і істеричним особистісним патерном. Головна характеристика істеричної особистості - висока сугестивність. Захисне заперечення використовується істериком щоб уникнути критичного ставлення до чого б то не було, для вироблення загального прийняттого ставлення до середовища і до самого себе. Висока сугестивність відображає понад значимість почуття прийняття[24,78,86].

Ці приклади підтверджують думку, згідно з яким захисні механізми і афективні стану взаємопов'язані. Вони підтверджують і ту думку, що особистісні властивості і діагнози співвідносяться з захистами. Якщо, крім іншого, врахувати три вищезгадані характеристики захистів - за ступенем

схожості, полярності і різну ступінь примітивності - опис їх помітно нагадує описи, використовувані автором для характеристики емоцій. Нагадаємо, що Р. Плутчик розрізняє емоції за ступенем схожості і інтенсивності і відзначає їх полярність. Крім того він стверджує, що області особистісних властивостей і діагнозів тісно пов'язані з областю емоцій. Коротко, авторська модель емоцій постулює наступне: існує чотири пари основних біполярних емоцій. Розрізняються за ступенем схожості одна з одною. Розвиваючи цю думку, автор вважає за можливе включити в свою модель і захисні механізми. Між діагнозами і афектами існує очевидний зв'язок, але запропонований зв'язок між захистами, діагнозами і афектами гіпотетичний і має на увазі ряд моментів[25,33,40].

Перш за все, мається на увазі, що особи з сильно вираженими рисами характеру, ймовірно, мають тенденцію користуватися певними маринізмом захисту як засобами подолання з різними життєвими проблемами. Наприклад, особистість із сильним самоконтролем буде, можливо, використовувати інтелектуалізацію, як головних механізм подолання. По-друге, модель має на увазі, що кожен з основних діагнозів, що описують реально існуючі психічні розлади особистості, пов'язаний з домінуючою захистом; найочевидніший приклад - факт зв'язку параноїдних станів з проекцією[25,29,33].

По-третє, модель передбачає існування малої кількості базисних захистів: різні переліки їх, пропоновані різними авторами, відбивають або ідеї накладення (різні назви одних і тих же явищ), або поєднання базисних захистів. Це може бути проілюстровано наступним зауваженням: на думку автора, механізми ізоляції, раціоналізації та анулювання є варіанти захисту по типу інтелектуалізації та складають істоту захисного синдрому нав'язливості. І останнє: модель Плутчика передбачає, що існують деякі явні протилежності серед захисних механізмів. Саме відзначається біполярність придушення і заміщення, реактивної освіти і компенсації, проекції і заперечення, інтелектуалізації і регресії. Правомірність цих положень переконливо доводиться підсумковими результатами багатьох емпіричних досліджень і

психометричних процедур [120]. При розробці загальної концепції було вивчено значну кількість джерел, серед яких були як психоаналітичні роботи, так і психіатричні і загальнопсихологічні (Arieti, 1974; Chapman, 1967; Coleman, 1956; English & Finch, 1964; Ewalt & Farnsworth, 1963; Fenichel, 1948; Freedman, Kaplan & Sadock, 1975; Gilbert, 1970; Gregory, 1968; Lazarus, 1966; Noyes & Kolb, 1949; Reich, 1945; White, 1948). Ці роботи послужили основою виділення 16 захисних механізмів, що становлять сферу психологічного захисту. З них же були синтезовані загальні визначення кожного механізму. Кожне визначення використовується для позначення універсального змісту кожного захисту.

Синтезовані визначення 16-ти механізмів захисту (по Р. Плутчик):

Рухова активність - зниження занепокоєння, викликаного забороненим спонуканням, шляхом його прямого або непрямого вираження без розвитку почуття провини.

Компенсація - спроба виправити або знайти відповідну заміну реальної чи уявної, фізичної або психологічної неспроможності.

Заперечення - відсутність усвідомлення певних подій, елементів життєвого досвіду або почуттів, хворобливих в разі їх усвідомлення.

Заміщення - вивільнення прихованих емоцій, зазвичай гніву, на предметах, тварин або людей, які сприймаються, як менш небезпечні для індивіда, ніж ті, які дійсно викликали емоції.

Фантазія - втеча в уяві з метою відходу від реальних проблем або щоб уникнути конфліктів.

Ідентифікація - несвідоме моделювання відносин і поведінки іншої особи, як шлях до підвищення самоцінності або совладанню з можливим поділом або втратою.

Інтелектуалізація - несвідомий контроль над емоціями і мотивами шляхом надмірного полагання на раціональне тлумачення подій.

Інтроекція - привласнення цінностей, стандартів або рис характеру інших людей з метою попередження конфліктів або погроз з їхнього боку.

Ізоляція - сприйняття емоційно травмуючих ситуацій або спогад про них без почуття тривоги, природно пов'язаного з ними.

Регресія-повернення в стані стресу до ранніх або більш незрілих паттернів поведінки і задоволення.

Придушення - виключення з свідомості сенсу і пов'язаних з ним емоцій, або досвіду і пов'язаних з ним емоцій.

Сублімація - задоволення витісненого інстинктивного або неприйняттого почуття, особливо сексуального або агресивного, шляхом здійснення соціально схвалюваних альтернатив.

Анулювання - поведінка або думки, що сприяють символічному попередньому акті або думки, які супроводжуються сильним занепокоєнням або почуттям провини[26,34,45,53,75].

Крім підтвердження гіпотези кругової структури, як відповідної моделі для відображення відносин між захистами по суміжності і полярності, результати експериментальних досліджень дозволили Р. Плутчику зробити кілька важливих висновків.

За допомогою методу експертних оцінок було підтверджено припущення про те, що пацієнти з різними діагнозами мають тенденцію використовувати відповідні захисні механізми як типові. Він, однак, обмовляється, що високий ступінь згоди між експертами може відображати також загальну спрямованість їх підготовки. Інший важливий висновок, який можна зробити з даних факторного аналізу кореляцій між шкалами захисних механізмів першої версії опитувальника «lifeStyleIndex» полягає в тому, що більшість механізмів захисту характеризуються наявністю спільних рис. Цей висновок збігається з психоаналитическими спостереженнями, згідно з якими занепокоєння є загальний інгредієнт всіх захистів, оскільки початковий розвиток кожного захисту це спроба впоратися з занепокоєнням, викликаним загрозливою або конфліктною ситуацією. Крім того, всі захисти мають загальну функцію самопротекції[24,26,33,45,47].

Отримані в вищезазначених аналізах результати зумовили спробу скоротити кількість передбачуваних основних захисних механізмів. Тут, крім чисто емпіричного підходу до проблеми групування, автором враховувалася як психоаналітична теорія, так і теорія емоцій, описана вище. На цій основі було розроблено вісім шкал основних захисних механізмів. При цьому шкала придушення включила в себе затвердження з попередніх шкал придушення, ізоляції та інтроекції; шкала компенсації - з шкал компенсації, ідентифікації та фантазії; шкала регресії - і рухової активності; нарешті, в шкалу інтелектуалізації додалися затвердження з шкал раціоналізації, анулювання та сублимації. Чотири шкали: заперечення, проекція, заміщення і реактивне утворення залишилися незмінними. Структурна валідність нових шкал була потім неодноразово підтверджена в експериментальних дослідженнях, серед яких порівняння показників у хворих на шизофренію і здорових людей, обчислення кореляцій зі шкалами самооцінки та особистісної тривожності, дослідження паралельної надійності і т.д. Все це говорить про те, що вісім механізмів захисту можуть розглядатися як базис всіх захисних стратегій особистості і можуть, на цій підставі, бути включені в структурну модель.

Грунтуючись на викладеному матеріалі, Р. Плутчик пропонує п'ять постулатів теоретичної моделі захисту:

1. Специфічні захисти утворюються для усунення специфічних емоцій.
2. Існує вісім основних механізмів захисту, які розвиваються для подолання з вісьмома основними емоціями.
3. Вісім основних захисних механізмів мають властивості, як подібності, так і полярності.
4. Певні типи особистісних діагнозів мають в своїй основі характерні захисні стилі.
5. Індивід може використовувати будь-яку комбінацію механізмів захисту[75,86].

1.3. Психологічна підготовка спортсменів тхеквондистів.

Специфіка спортивного єдиноборства тхеквондо накладає певні вимоги до психічного стану і психічної підготовленості спортсменів. У єдиноборствах психологічні навантаження є надмірно стресовими і значно знижують ефективність адекватного реагування на ситуацію. Спортсменам необхідно володіти безліччю добре відпрацьованих, варіативних рухових навичок, які потрібно використовувати в мінливих кожену секунду умовах боротьби з противником. Рухи потрібно виконувати з великою швидкістю і інтенсивністю, по можливості несподівано для суперника. Безпосередній контакт з суперником і його протидія - головна перешкода, яку треба подолати. Спортсменам потрібно довгий час концентрувати свою увагу, розподіляючи на дії противника і свої власні. Мислення має бути швидким, спрямованим на реалізацію плану своїх дій і на передбачення намірів суперника. «Передбачення чужих дій - одна з головних складових успіху в єдиноборстві. Воно базується не тільки на мисленні, а й на спеціалізованих сприйняттях, що дозволяють відображати в свідомості не лише сигнали про вже зроблених противником діях, а й предсигнали, які говорять про те, що той збирається робити»[53, с. 281]. Спортсмени тхеквондисти стикаються з рядом психологічних проблем, як на змаганнях, так і під час звичайних тренувань. Серед найпоширеніших проблем варто виділити: всілякі страхи: болі, травми, невдачі; занижена самооцінка; емоційне перенапруження, стрес; негативний емоційний фон (гнів, горе та ін.) Остання проблема найчастіше викликається повсякденним життям поза спортивного залу, але від цього її негативний вплив на результати тренувань і змагань не зменшується[53].

Психологічна підготовка в тхеквондо - це, перш за все, формування у бійців стану, що дозволяє реалізувати всі внутрішні резерви для досягнення високого результату і перемоги. Особливостями психологічної підготовки в тхеквондо є: відповідальність за особисті дії перед спортивним колективом; фактори під час змагань; сильно виражені компоненти спортивної майстерності та їх взаємодії для досягнення мети (техніка, тактика, фізична і психологічна

підготовки); складність турнірів (перерви між боями не дозволяють в повній мірі відновити організм, велике число турнірів, контроль маси тіла, профілактика травм і ін.). У зв'язку зі специфікою тхеквондо як виду спорту та ймовірними психологічними проблемами, які можуть виникнути в процесі занять, варто визначити ключові компоненти в загальній психологічній підготовці бійців. До речі, ці компоненти є загальними в застосуванні і можуть бути використані не тільки в спортивній діяльності [3,17]. Отже, це: мотивація, вольова підготовка, емоційна підготовка, психічна рівновага, Віра в себе, концентрація, візуалізація. Розглянемо кожен з них докладніше.

Мотивація - це внутрішнє обґрунтування людиною тієї чи іншої своєї діяльності; це душевна іскра, що спонукає людину до скоєння дії; це запас психічної енергії людини. Чим вище рівень мотивації, тим більш здатний спортсмен. Тому перед кожним тренером і спортсменом стоїть завдання максимально мотивувати свою спортивну діяльність. «За відсутності належної мотивації тренувальні заняття перетворюються в механічний процес, який не може забезпечити прогрес спортсмена» [101, с. 53]. Вироблення правильної мотивації - це довгий, багатоступінчастий процес, тісно пов'язаний з усією системою тренування. Перш за все, потрібно визначитися з цілями. Їх має бути кілька: головна, стратегічна мета (наприклад, стати чемпіоном міста, країни, континенту, світу); короткострокові, реально досяжні найближчим часом цілі (поліпшити конкретний удар, відпрацювати серію, скинути 5 кілограм зайвої маси і т.п.). Легше йти невеликими кроками, домагаючись короткострокових посильних цілей, ніж намагатися просуватися великими кроками. Коли намагаєшся зробити занадто багато відразу, часто терпиш невдачу і втрачаєш віру в себе. Кожна з виконаних короткострокових завдань веде до головної, стратегічної мети. У виборі головної мети багато що залежить від ради досвідченого тренера. Мета обов'язково повинна бути реальною і відповідати природним даним спортсмена. Дуже добре, коли мотивація спортсмена включає не тільки особисті, але соціальні установки: прагнення зміцнити престиж рідного клубу, міста, всієї країни, отримати

позитивну громадську оцінку вдалого виступу. Позитивні також випадки, коли мотивація тхеквандиста збігається з поставленим перед змаганням метою (мета посісти перше місце мотивується саме цією установкою). Невідповідність між мотивацією і метою може бути причиною зниження мотивації при невдачі [13,31].

Слід також зазначити, що все добре в міру. Досвідчений тренер повинен стежити за рівнем мотивації спортсмена, не допускаючи надмірного її підвищення. «Надмірно високий рівень загальної мотивації, створений за рахунок посилення мотивів, спрямованих на попередження неуспіху в виступі, сприяє виникненню стану тривоги і невпевненості. Тим самим знижуються загальний рівень мотивації досягнення і ефективність бойових дій. Однак високий рівень мотиву досягнення успіху при малій силі нервової системи також може привести до негативних наслідків: різкого несвоєчасного підвищення рівня емоційного збудження і появи стану, близького до передстартової апатії. У той же час низький рівень загальної мотивації також не дозволяє налаштуватися на подолання труднощів, що виникають в ході змагань. Надмірно низький рівень мотивації попередження неуспіху несприятливо впливає на спортсмена, зменшуючи для нього значимість ряду істотних бойових труднощів і знижуючи пильність» [127, с. 194].

Вище було відзначено, що до цілей і спортивного росту потрібно йти поступово, ставлячи перед собою найближчі цілі. Однак для досягнення кожної з цілей потрібно кожен раз робити певні вольові зусилля, мобілізуючи свої фізичні і психічні можливості для подолання труднощів.

Воля є одним з найскладніших явищ психології людини. Людина відрізняється від всіх інших живих істот саме наявністю волі: жодна тварина не в змозі контролювати свою поведінку. Воля - це внутрішня сила психологічного властивості, яка здатна управляти іншими психологічними явищами і поведінкою людини. «Воля - це те, завдяки чому людина здатна ставити перед собою складні цілі і досягати їх, долаючи серйозні внутрішні і зовнішні перешкоди на своєму шляху» [3,17,18]. Тому виховання волі вкрай

важливо в житті та спорті. Навчально-тренувальний процес тхеквоандо сам по собі є процесом вольової підготовки, особливо в період підготовки і участі в змаганнях. Виховання волі включає в себе роботу над такими психологічними якостями, як:

Цілеспрямованість - здатність визначати найближчі і перспективні завдання, а також засоби і методи їх вирішення.

Наполегливість і завзятість - виражаються в прагненні досягти наміченої мети, в умінні долати труднощі. Наявність таких якостей у спортсменів проявляється в прагненні утримувати завойовані позиції і, при необхідності, відвойовувати втрачені. У тхеквондо ці якості проявляються в тактико-технічних діях і є дуже цінними.

Сміливість і рішучість - прояв активності спортсмена, готовність діяти без вагань. Рішучість і сміливість виробляється в ході навчально-тренувальної роботи з вивчення і вдосконалення техніки і тактики. Іноді прояв сміливості і рішучості в процесі практики тхеквондо пов'язано з обдуманим ризиком.

Витримка і самовладання - здатність спокійно реагувати на зміну обстановки, ясно мислити і чітко управляти своїми почуттями і діями, як у звичайних, так і в несприятливих ситуаціях, долаючи страх, нервові збудження, розгубленість.

Самостійність і ініціативність - проявляються в творчому підході до вирішення поставлених завдань, в прагненні виконати завдання в строк, в здатності внести щось нове в виконуваних технічних та тактичних прийомів, як під час тренування, так і в бою, творчо використовувати вивчену техніку ведення бою. Ці якості припускають критичне ставлення до себе, уважність до суджень і дій інших спортсменів, здатність помічати недоліки в своїй поведінці і усувати їх.

Дисциплінованість - проявляється в умінні підпорядковувати свої дії і поведінку завданням колективу, дотриманні режиму, тренувань, правил ведення бою. Дисциплінованість - це найважливіша якість для спортсмена.

Без виховання цих якостей успішний тренувальний процес неможливий. Вольові якості тхеквандистів виховуються в процесі тренувань і змагань. Однак усі сторони підготовленості спортсмена (тактична, технічна, фізична) і майстерність складаються під впливом особливостей психіки, властивих кожному зі спортсменів. Хтось більш наполегливий, але менш витриманий, хтось цілеспрямований, але боязкий і нерішучий, і в відповідальний момент змагань може просто злякатися. Хтось, навпаки, сміливий і готовий перевернути гори на змаганнях, але відсутність належного завзяття на тренуваннях не дозволяє йому технічно і фізично робити те, до чого він психологічно готовий[3,17,18].

У психологічно підготовленого бійця позитивні емоції завжди повинні переважати над негативними емоціями. Іншими словами, «емоційної підготовка повинна підвищувати толерантність (впевненість в собі, стійкість до негативних факторів) і позбавляти від фрустрації (боязні, невпевненості)» [13, с. 198].

Корисними для емоційної підготовки вважаються:

- показові виступи;
- проведення поєдинків з іншими школами тхеквандо;
- виїзні змагання без установок на результат;
- бої з більш досвідченими спортсменами;
- навчально-тренувальні збори і табори;
- участь в командних змаганнях;
- поступове ускладнення змагальних завдань.

Правильно організовані тренування (оптимальний підбір партнерів для вдосконалення спортивної майстерності, хороші умови занять, увага тренера до спортсмена, цікаві та різноманітні вправи), індивідуалізація навчальних завдань підвищують настрій бійця, зміцнюють його волю до перемоги. Позитивні емоції, сприятлива обстановка для тренування, дружний колектив - запорука успіху психологічної підготовки [127].

Велику роль в позбавленні від негативних і придбанні позитивних емоцій грає відпрацьована до автоматизмов техніко-тактична підготовка спортсмена. Саме з її допомогою вирішується питання придбання психологічної витривалості. Добре навчений мозок, що вміє працювати в поєдинку без участі свідомості, на «автопілоті», не витрачає багато енергії на переробку інформації. За допомогою автоматичних технічних і тактичних дій спортсмен таеквондіст може діяти розкуто, без зайвої напруги і найбільш ефективним для його можливостей способом. «Автоматизація дій знімає генералізацію збудження» [13].

У процесі роботи було виявлено, що загальна психологічна підготовка спортсменів тхеквондстів багато в чому схожа з підготовкою спортсменів з інших видів спортивних єдиноборств. Як і багато інших єдиноборства (кікбоксинг, тайландський бокс) використовується ударна техніка рук і ніг, робота йде в повний контакт. До психологічної підготовки спортсменів пред'являються високі вимоги, що пов'язано з великими психічними навантаженнями під час тренувань і змагань[17].

Основними психологічними проблемами, з якими стикаються спортсмени, є: всілякі раціональні та ірраціональні страхи, занижена самооцінка, стрес, емоційне перенапруження, негативний емоційний фон.

Основні компоненти загальної психологічної підготовки включають в себе мотивацію, вольову підготовку, емоційну підготовку, душевну рівновагу, віру в себе, концентрацію, візуалізацію, а також розвиток морально-етичних якостей спортсмена. Успіх спортсмена тхеквондиста безпосередньо залежить від рівня і якості його психологічної підготовки.

1.4. Дослідження проявів психологічного захисту у спортсменів тхеквондистів.

Практичні дослідження особливостей проявів психологічного захисту у спортсменів почали проводитися відносно недавно.

З наукової точки зору психологічний захист спортсмена - це система механізмів і способів психічної саморегуляції свідомості і поведінки спортсмена в екстремальних для психіки умовах спортивної діяльності. Призначення психологічного захисту полягає в підтримці цілісності «Я - концепції» спортсмена шляхом огороження його свідомості від негативних психотравмуючих переживань, страху невдачі, тривоги або непевності в своїх діях на змаганнях.

Індивідуальний психологічний захист є суб'єктивним механізмом формування та реалізації стану готовності спортсмена до досягнення успіху в змагальних діях. Необхідність вивчення особливостей індивідуального психологічного захисту спортсменів обумовлена вимогами вдосконалення сучасної теорії і методики спорту, акцентує увагу фахівців на завданнях і методах індивідуальної підготовки кваліфікованих спортсменів до відповідальних змагань. На відміну від захисних поведінкових тактик, командного ведення змагальної боротьби, психологічний захист є індивідуальним суб'єктивним феноменом з притаманними цьому феномену психологічними закономірностями, що й обумовлює актуальність його дослідження.

Тільки в вітчизняних джерелах В.І. Журбіни виділено понад десятка варіантів визначення психологічного захисту. Всі вони, так чи інакше, присутні в психіці і в діях спортсменів на різних стадіях їх спортивного росту та вдосконалення спортивної майстерності. Для спортивної психології важливо не загубитися в теоретичних міркуваннях авторів новітніх концепцій психологічного захисту, бо спорт є не стільки філософією життя заради ідеалу переможця, або героя спорту, а моделлю суперництва заради виживання в цьому світі шляхом вдосконалення особистісних якостей виживання на спортивній арені.

З огляду на відсутність понятійної чистоти у визначенні механізмів, форм і видів психологічного захисту, нижче ми охарактеризуємо лише ті з них, які на нашу думку, характерні для психології, спортсменів, неможливо перевірити

психологічними методами і, отже, порівняльному аналізу. Найпоширенішим психологічним захистом у спортсменів є витіснення - це забування, викликане блокуванням лякаючих або загрозливих думок або подій.

Витіснення пов'язано з униканням внутрішнього конфлікту шляхом активного вимикання зі свідомості 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 спогадами. Помилки пригадування, як сліdstва витіснення, виникають через активізацію внутрішнього протесту, що змінює хід думки.

Саме тому витіснення найефективніший вид психологічного захисту для спортсменів, несподівано програли в змаганнях слабшому супернику. Однак витіснення вимагає постійної витрати енергії, і витрата енергії при витісненні проявляється в гальмуванні інших видів життєвої активності, що може привести до зниження самооцінки можливостей спортсмена в майбутніх змаганнях.

Наступним психологічним захистом є регресія. Регресія - механізм психологічного захисту у вигляді повернення до більш ранніх форм поведінки і мислення. Розвивається регресія в ранньому дитинстві, для стримування невпевненості в собі, страху невдачі, які пов'язані з проявом ініціативи. Це - збереження в пам'яті цілих фрагментів дитячої поведінки з високою готовністю до його відтворення. Зазвичай це трапляється в ситуаціях коли спортсмен глибоко засмучений, що не може вести себе відповідно свого віку.

Регресія передбачає повернення в екстремальній ситуації до більш незрілих паттернів поведінки. У кластер регресії входить також механізм рухова активність, що передбачає, мимовільні іррелевантні дії для зняття напруги. Регресія розвивається в ранньому дитинстві для стримування почуттів невпевненості в собі і страху невдачі, пов'язаних з проявом ініціативи. Можливі девіації поведінки: інфантильність, дармоїдство, конформізм в антисоціальних групах, вживання алкоголю і наркотичних речовин.

Заміщення - це вид психологічного захисту від нестерпної спортивної ситуації, за допомогою перенесення реакції з «недоступного» об'єкта на інший - «доступний» або заміни неприйнятної дії на прийнятну. За рахунок такого перенесення відбувається розрядка напруги, створеного незадовільною потребою. Для ефективності захисту потрібна заміна, досить близька до первинно бажаного в тому сенсі, щоб заміщена реакція, хоча б частково, вирішувала проблеми недосяжного.

Почуття невпевненості, безсилля, беспорядності, що виникають від неможливості реалізувати бажане, можуть обернутися прагненням до руйнування. У стресових спортивних ситуаціях, подібні агресивні форми «заміщення» частішають. Характер вчинку часто абсолютно випадковий, тому що спортсмену важливо лише те, щоб дія була здатна забезпечити йому певну «розрядку» в ситуації обмеження його інтересів. Тільки потім він буде трактувати ці вчинки як прояв власної хоробрості, незалежності та інших позитивних якостей. Таким чином, заміщення розвивається для стримування гніву на сильного або значимого суб'єкта, який виступає як фрустатор, щоб уникнути відповідної агресії або затвердіння. Спортсмен знімає напругу, звертаючи гнів і агресію на більш слабкий живий або неживий об'єкт або на самого себе. Заперечення - це прагнення уникнути нової інформації, несумісної зі сформованим уявленням про себе. Захист проявляється в ігноруванні потенційно тривожної інформації, ухиленні від неї. Однак не тільки такі жорстокі події провокують включення захисту цього типу. Наприклад, твердження «я вірю» позначає деякий особливий стан психіки, при якому все, що входить в конфлікт з предметом віри, має тенденцію не сприйматися: Щира і досить сильна віра організовує таке ставлення до всієї інформації, що надходить, коли сам того не підозрюючи, спортсмен піддає її ретельному попередньому сортуванню, відбираючи тільки те, що служить збереженню віри. Віра має тенденцію до значно більшої універсальності і категоричності, ніж розуміння Грановська Р.М. «Психологічний захист» [20,21].

Коли у спортсмена є віра у щось, для нової інформації місця немає, тільки якщо спочатку не подолано або не послаблась перша. Існуюче переконання (яке визначило віру), як правило, заважає спортсмену навіть розглядати нову. Він відкидає нові ідеї, часто і не намагаючись дати такій поведінці раціонального пояснення. Таким чином, заперечення розвивається з метою стримування емоції прийняття оточуючих, якщо вони демонструють емоційну індиферентність або затвердіння.

Проекція. Проекція - це психологічний захист, пов'язаний з перенесенням власних почуттів і бажань і прагнень на інших. Вона може бути зрозуміла як неусвідомлюване відкидання власних думок, установок або бажань і приписування їх іншим людям з метою перекладання відповідальності за те, що відбувається всередині «Я», на навколишній світ. Сліди проекції виявляються тоді, коли, зіткнувшись з власним непристойною вчинком або небажаною якістю, спортсмен частково урізує інформацію про це, не усвідомлюючи, що це його власний вчинок або якість. Яким би він був не правий, він готовий звинувачувати всіх, крім себе.

Компенсація - механізм психологічного захисту, що полягає в прагненні спортсмена, що не має достатніх здібностей в одному виді спорту, звертатися до таких областей спорту, де він може явно досягти успіху. Це онтогенічний найпізніший і когнітивно складний механізм, який розвивається і використовується, як правило, свідомо. Механізм призначений для стримування почуттів печалі, горя з приводу реальної чи уявної втрати, нестачі, нестачі, неповноцінності. Компенсація вважається однією з найбільш ефективних психологічних захистів, характерних для соціально зрілої особистості. Почуття жалю, образи, тривоги, зневіри вимагають зменшення інтенсивності з тим, щоб самооцінка особистості спортсмена не знизилася. компенсація виражається у вчиненні деяких дій, що супроводжуються позитивними емоціями, наприклад дружній бесіді і виникають позитивні реакції знижують інтенсивність негативних почуттів, і спортсмен вже здатний діяльно себе проявити в невдачі.

Раціоналізація - механізм психологічного захисту, для виправдання неприйнятною спортивною ситуацією. Спотворюється істина (тобто спотворення істини для збереження самоповаги). При раціоналізації спортсмени вважають, що у їхніх невдач є будь-які зовнішні причини, зате успіх є їхньою особистою заслугою. Головна особливість раціоналізації полягає в спробі постфактум створити гармонію між бажаним і реальним станом і тим самим запобігти втраті самоповаги.

Таким чином, психологічний захист реалізується за рахунок підсвідомих механізмів мислення і тих емоційних переживань, які забезпечують цілісність «Я - концепції» особистості в умовах невизначеності, стресу, невпевненості в собі або несприятливого для особистості прогнозу результативності його діяльності.

В.Н. Ляшенко, провівши дослідження психологічного захисту у спортсменів і проаналізувавши окремі види захистів, особливості психологічного захисту у легкоатлетів, прийшла до висновку, що психологічний захист необхідний для огорожі психіки спортсмена від руйнівного впливу різних екстремальних спортивних факторів (невдалий виступ на змаганнях, ураження в відповідальному старті, травма, стресові ситуації, конфлікти і т.д.) і може чинити негативний, адаптивне і позитивний вплив. Результати, що стосуються психологічного захисту кваліфікованих легкоатлетів-стрибунів, на які впливають індивідуально-психологічні та спортивні фактори змагальної діяльності, характеризуються як типовими, так і індивідуальними проявами видів психологічного захисту. Головним домінуючим видом психологічного захисту у легкоатлетів-стрибунів є заміщення [64].

Л.В. Марищук і Є.В. Валяк [66] в дослідженні особливостей психологічного захисту спортсменів різних видів спорту і різної кваліфікації виявили, серед іншого, зв'язок між певними видами спорту і механізмами психологічного захисту, які використовують спортсмени. Також дослідниками виявлено

відповідність між рівнем кваліфікації спортсменів і окремими механізмами психологічного захисту.

Таким чином, в даний час існує дуже мала кількість досліджень феномена психологічного захисту стосовно спортивної діяльності; при цьому, робіт, присвячених, вивчення цього феномена в спортивному тхеквондо нами не виявлено.

1.5. Зв'язок впевненості з психологічним захистом особистості спортсмена

Психологічний захист від негативних впливів виділяють як окремий вид психологічної підготовки спортсмена, поряд з загальною та спеціальною психологічною підготовкою [89].

Як зазначає А.Р. Ратинов [90], психологічний захист зазвичай пов'язують з формуванням емоційної стійкості, впевненості, цілеспрямованості, тобто, в кінцевому підсумку, надійності спортсмена. З цієї точки зору, заслуговує на увагу дослідження зв'язку між упевненістю і психологічним захистом.

У загальному сенсі, впевненість - це переживання людиною своїх можливостей як адекватних тим завданням, які він ставить перед собою. Для більш повного вивчення впевненості ми дотримуємося точки зору авторів, що розглядають це поняття з трьох позицій:

- А) як відчуття відсутності сумнівів, яке ґрунтується, в першу чергу, на знаннях і досвіді;
- Б) впевненість у собі як властивість особистості, ядром якого виступає позитивна оцінка індивідом власних навичок і здібностей, достатніх для досягнення значимих цілей і задоволення його потреб;
- В) впевнену поведінку як культурно нормований репертуар навичок, які забезпечують самореалізацію людини у відповідному соціальному середовищі [19].

З огляду на вищевикладене, в дослідженні застосовувався тест впевненості В.Г. Ромека, який відображає структуру впевненості в трьох шкалах: впевненість в собі, соціальна сміливість і ініціатива в соціальних

контактах. Таким чином, вивчення рівня впевненості спортсменів за допомогою цього тесту дозволяє в досить повній мірі визначити ступінь прояву впевненість у випробовуваних.

ВИСНОВКИ:

- 1.** Аналіз зарубіжної та вітчизняної науково-практичної літератури показав, що психологічний захист є фундаментальним психічним феноменом в діяльності спортсмена. Феномен психологічного захисту - це форма психічної організації людини, що враховує її багаторівневий і багатофункціональний характер і має свою структурно-динамічну особливість.
- 2.** Психологічний захист спортсмена - це система методів і способів психічної регуляції і саморегуляції в екстремальних умовах спортивного життя. Психологічний захист необхідна для охорони психіки спортсмена від руйнівного впливу різних екстремальних спортивних факторів (невдач, поразок, травм, стресів, конфліктів і криз). Залежно від різних чинників психологічний захист може виконувати різні функції в житті спортсмена: негативну, адаптивну і позитивну.
- 3.** Психологічна підготовка в тхеквондо - це, перш за все, формування у бійців стану, що дозволяє реалізувати всі внутрішні резерви для досягнення високого результату і перемоги. Особливостями психологічної підготовки в тхеквондо є: відповідальність за особисті дії перед спортивним колективом; фактори під час змагань; сильно виражені компоненти спортивної майстерності та їх взаємодії для досягнення мети (техніка, тактика, фізична і психологічна підготовки); складність турнірів (перерви між боями не дозволяють в повній мірі відновити організм, велике число турнірів, контроль маси тіла, профілактика травм і ін.).
- 4.** Індивідуальний психологічний захист є суб'єктивним механізмом формування та реалізації стану готовності спортсмена до досягнення успіху в змагальних діях.
- 5.** Структуру впевненості розглядають в трьох шкалах: впевненість в собі, соціальна сміливість і ініціатива в соціальних контактах. Почуття невпевненості, безсилля, безпорадності, що виникають від неможливості

реалізувати бажане, можуть обернутися прагненням до руйнування впевненості, ненадійності виступу у змаганнях. Психологічний захист зазвичай пов'язують з формуванням емоційної стійкості, впевненості, цілеспрямованості, тобто, в кінцевому підсумку, надійності спортсмена.

РОЗДІЛ II МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

В ході дослідження, були використані такі методи:

1. Теоретичний аналіз літературних джерел;
2. Педагогічний експеримент (з використанням анкетування);
3. Методи психологічної діагностики;
4. Методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз літературних джерел застосовувався з метою виявлення методологічних передумов постановки проблеми, формування мети і завдань дослідження. Особливу увагу було приділено розгляду впевненості в спеціальній літературі по психології, і, безпосередньо, в сфері фізичного виховання і спорту. Були вивчені основні підходи психологічного захисту у кваліфікованих спортсменів. Акцентувалася увага на феномені виявлення психологічних захистів та його домінуючої стратегії.

2.1.2. Педагогічний експеримент (з використанням анкетування), спрямований на вивчення психологічних властивостей особистості кваліфікованих спортсменів, стійкості, характеристик особистості і впевненості в собі.

Заняття спортом, неминує супроводжується змінами в характері і, коли з одного боку, відбувається підвищення самооцінки, а з іншого, - підвищення агресивності, це в свою чергу, повинно впливати і на формування впевненості в собі.

Індивідуальні дані проводилися з метою отримання певних відомостей, необхідних для подальшої інтерпретації. Спортсменам, які брали участь в дослідженні, необхідно було відзначити наступне: вид спорту (спеціалізацію), кваліфікацію, вік, стать.

Анкетування в психології використовується з метою отримання психологічної інформації, а соціологічні та демографічні дані відіграють лише допоміжну роль. Контакт психолога з респондентом зведений тут до мінімуму. Анкетування дозволяє найбільш чітко дослідити визначений план дослідження, так як процедура «питання-відповідь» регламентована.

За допомогою методу анкетування можна з найменшими витратами отримати високий рівень масовості дослідження. Особливістю можна назвати його анонімність (особистість респондента не фіксується, фіксуються лише відповіді). Анкетування проводиться в основному у випадках, коли необхідно з'ясувати думки людей з якихось питань і охопити велику кількість людей за короткий термін. Анкетування направлено на вивчення психологічних властивостей особистості кваліфікованих спортсменів, стійкості якостей особистості.

Заняття спортом, неминуче супроводжуються змінами в характері і, коли з одного боку, відбувається підвищення самооцінки, а з іншої, - підвищення агресивності, це в свою чергу, повинно впливати і на формування якостей особистості.

2.1.3. Методи психологічної діагностики

У даній роботі були використані наступні методи психодіагностики: Тест-опитувальник механізмів психологічного захисту «індекс життєвого стилю» (Р.Плутчик, Х.Р. Конте, адаптація Л.І. Вассерман, О.Ф. Еришев, Є.Б. Клубова і ін.) (Додаток А). Плутчик, Келлерман і Конте запропонували, будувати модель механізмів захисту, ґрунтуючись на моделі емоцій, запропонованої Плутчик. Він запропонував модель з чотирьох пар біполярних емоцій, які є основними: страх-гнів, веселість-журба, прийняття-огиду і надія-здивування. Він передбачає, що всі інші емоції є лише сумішшю базисних. Плутчик, Келлерман і Конте вважають, що базисні емоції пов'язані з окремими захисними механізмами, в свою чергу залежать від деяких особистісних рис. Ці

автори припустили, що індивід з сильними характеристиками особистості має тенденцію вибирати певні захисні механізми. Далі автори припустили, що, також як і серед емоцій, і серед видів психологічного захисту існує лише невелика кількість базисних захисних механізмів, і що різні інші механізми є або різними назвами одних і тих же, або є комбінацією базисних. І, нарешті, ці автори припустили, що деякі захисні механізми полярні між собою, наприклад, регресія і заміщення. Для експериментального обґрунтування своєї теорії автори в 1979 р. розробили опитувальник для визначення вираженості видів захисту.

При складанні опитувальника авторами використовувалися кілька джерел, включаючи психоаналітичні праці та роботи по загальній психопатології і психології. З цих джерел виділили передбачувані характеристики 16 механізмів захисту, які і склали основу захисту «Я». Потім був запропонований ряд тверджень з метою конструювання шкал. Передбачалося, що випробуваний, вибираючи для себе прийнятні затвердження опитувальника, опишував звичну для нього поведінку, відобразить певну модель захисту. Наприклад, заява: «якщо я серджуся на свого товариша, я, ймовірно, зірву злість на комусь іншому» відображає МПЗ заміщення. Пункти опитувальника були згруповані таким чином, щоб виявити кожен з 16 перерахованих механізмів захисту, і в сумі склали 224 затвердження. Після першого обстеження і статистичної обробки результатів основний текст був скорочений до 184 найбільш репрезентативних пунктів. В результаті факторного аналізу виявилось можливим скоротити число МПЗ до 8. Деякі з них тепер представляли сукупність кількох МПЗ (так, наприклад, компенсація включала твердження, що представляють ідентифікацію і фантазування). Остаточний варіант опитувальника включив в себе 97 пункту, що вимірюють 8 видів механізмів психологічного захисту: заперечення, витіснення, які заміщають, компенсацію, реактивне утворення («гіперкомпенсація»), проєкцію, раціоналізацію і регресію. Після завершення роботи по психометрическим даними тесту були проведені дослідження по отриманню нормативних даних і відмінностей на

різних клінічних групах випробовуваних, які підтвердили діагностичні можливості методики.

Матеріал: бланк обстеження, авторучка або олівець. Уніфікований бланк обстеження включає графи, призначені для прізвища, ініціалів, віку і статі випробуваного, а також поточну дату. Вони заповнюються самим піддослідним. Якщо проводиться анонімне групове дослідження, прізвище та ініціали записуються за бажанням. Потім йде інструкція щодо заповнення бланку, яку, крім того, повідомляє експериментатор. Тест містить 97 стимульних тверджень, розташованих в бланку в два стовпці зверху вниз поряд відповідним номерам. При прочитанні експериментатором чергового стимульного затвердження випробуваному пропонується зробити позначку навпроти відповідного номера в лівій крайній графі «Ні» якщо твердження не характерно для нього. Якщо випробуваний вважає, що дане твердження характерно для нього, йому слід зробити відмітку в одній з колонок. Бланк обстеження є одночасно і ключем, оскільки вісім колонок «Так» відповідають восьми шкалах механізмів захисту, що накопичує тільки позитивні відповіді. У правому верхньому куті бланка є таблиця для сумарних «сирих» балів за кожною шкалою, відповідних середньо нормативним показникам і процентні шкальні оцінки, які визначаються по таблиці, розрахованих на базі даних вибірки стандартизації.

Інструкція: Прочитайте наступні твердження. Ці твердження описують почуття, які людина зазвичай відчуває, які зазвичай здійснює. Якщо твердження вам не відповідає, поставте знак «х» в розділі, позначеному «ні». Якщо твердження вам відповідає, поставте знак «х» в розділі «так».

Текст опитувальника - див. Додаток А.

Тест впевненості в собі В.Г.Ромека

Основа для експериментальної форми тесту склали питання з уже існуючих тестів, стабільно групуються в одні і ті ж фактори в різних культурах, на вибірках чоловіків і жінок.

Для ідентифікації цих питань автор порівняв дані факторизації різних тестів впевненості на різних вибірках, в тому числі - вибірках з різних країн. В результаті було виділено кілька груп питань (факторів), що утворюють стабільні комбінації в структурі різних тестів на різних вибірках і в різних країнах. Узагальнення змістовної інтерпретації цих факторів різними авторами дало можливість назвати кілька стабільних чинників впевненої поведінки і висунути припущення, що існують, стабільні і стійкі до культурних впливів чинники впевненості. Це: (1) загальна впевненість в собі (віра в себе); (2) боязкість; (3) ініціатива в соціальних контактах.

В експериментальну форму опитувальника увійшли 50 тверджень, в їх числі: шкала самовпевненості тесту Пантілеєва; власні формулювання; питання тесту Ульріха; питання тесту Галасси; питання тесту впевненості Ратус.

У факторному аналізі, проведеному на всій вибірці і окремо для чоловіків і жінок, були виділені три фактори, які зберігали свою структуру на всіх трьох групах, і включають досить однорідні за змістом твердження. З цих тверджень були сформовані три шкали по 10 питань в кожному.

Шкала 1 (впевненість в собі - невпевненість в собі)

Шкала характеризується високими показниками надійності. Характеристики шкали залишаються досить високими незалежно від статі досліджуваних.

Змістовний аналіз тверджень шкали говорить про те, що в шкалу переважно входять твердження, що містять загальні оцінки своїх здібностей до прийняття рішень в складних ситуаціях, контролю власних дій і їх результатів.

Автор розглядає оцінки по цій шкалі як показник впевненості в собі як когнітивної характеристики людини. Емоційні процеси, які супроводжують впевненість в собі, знайшли прояв у другій шкалі.

Шкала 2 (соціальна сміливість - боязкість)

Твердження другої шкали стосуються переважно емоційних процесів, які супроводжують вибір тієї чи іншої альтернативи поведінки і виникаючих при необхідності оцінки власних навичок і здібностей. Автор схильний бачити в

цих твердженнях індикатори страху і сором'язливості, супроводжуючих негативні самооцінки.

На цій шкалі були отримані високі показники надійності.

Шкала 3 (ініціатива в соціальних контактах - пасивність)

Третя шкала об'єднала твердження, що характеризують ініціативу в соціальних контактах. Цей вимір також знаходиться в тісному зв'язку з двома першими шкалами і показує високу впевненість в собі і соціальній сміливості, зберігаючи, однак деяку незалежність від них. Шкала характеризується достатнім рівнем надійності.

Взаємозв'язку між шкалами тесту.

Відповідно до знань про специфіку впевненості, між упевненістю в собі, соціальною сміливістю і ініціативністю в соціальних контактах передбачалося наявність тісного позитивного зв'язку. Три шкали опитувальника оцінюють деяку комбінацію якостей, тісно пов'язаних між собою. З точки зору автора, три шкали оцінюють різні сторони впевненості в собі - впевненість в її когнітивних, емоційних і поведінкових проявах.

Текст опитувальника.

Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні для визначення властивою респонденту стратегії психологічного захисту в спілкуванні з партнерами треба підраховувати суму відповідей кожного типу:

Варіант "а" - миролюбність,

Варіант "b" - уникнення,

Чим більше відповідей того чи іншого типу, тим чіткіше виражена відповідна стратегія; якщо їх кількість приблизно однакове, отже в контакті з партнерами випробуваний активно використовує різні захисти своєї суб'єктивної реальності [36].

Уникнення - психологічна стратегія захисту суб'єктивної реальності, заснована на економії інтелектуальних і емоційних ресурсів. Індивід звично обходить або без бою залишає зони конфліктів і напружень, коли його Я піддається атакам.

При цьому він відкрито не витрачає енергію емоцій і мінімально напружує інтелект, показують, що одного розуму для домінуючої стратегії уникнення недостатньо. Розумні люди часто активно залучаються на захист своєї суб'єктивної реальності, і це природно: інтелект покликаний стояти на сторожі наших потреб, інтересів, цінностей і завоювань. Очевидно, потрібна ще й воля. Нарешті можливий і такий варіант, коли людина змушує себе обходити гострі кути в спілкуванні й конфліктні ситуації, вмiє вчасно сказати собі: «Чи не виникло зі своїм Я». Для цього треба мати міцну нервову систему, волю і, безсумнівно, життєвий досвід за плечима, який в потрібний момент нагадує: «Не плюй проти вітру», «не сідай не в свої сани». Стратегія миролюбства будується на основі високого інтелекту і сильного характеру - досить високі вимоги до особистості. Уникнення, не вимагає особливих розумових і емоційних затрат, а й воно обумовлено підвищеними вимогами до нервової системи і волі.

Агресія - психологічна стратегія захисту суб'єктивної реальності особистості діюча на основі інстинкту. Інстинкт агресія - один з «великої четвірки інстинктів», властивих всім тваринам - голод, секс, страх і агресія. Це відразу пояснює той незаперечний факт, що агресія не виходить з репертуару емоційного реагування. Досить окинути думкою типові ситуації спілкування, що б переконатися, наскільки розхожі, легко відтворена і звична вона в жорстких або м'яких формах. Її потужна енергетика захищає Я особистості на вулиці в міській юрбі, в громадському транспорті, в черзі, на виробництві, вдома, у взаєминах зі сторонніми і дуже близькими людьми, з друзями.

Зі збільшенням загрози для суб'єктивної реальності особистості її агресія зростає. Особистість і інстинкт агресії, виявляється, цілком сумісні, а інтелект виконує при цьому роль «додаткової ланки» - з його допомогою агресія «нагнітається», «розкручується на повну катушку». Інтелект працює в режимі трансформатора, підсилюючи агресію за рахунок додавання їй сенсу.

2.1.4. Методи математичної статистики.

Отриманий в результаті психологічного тестування спортсменів матеріал був оброблений з використанням комп'ютерних програм: офісних додатків EXCEL (версія 2003). Використання тих чи інших методів математичної статистики обумовлено, перш за все, метою нашого дослідження, необхідністю підтвердження або заперечення деяких припущень, статистичної перевірки даних вибірки (розміром вибірки, параметрами розподілу).

Так, використані такі методи математичної статистики:

- Середніх величин;
- Вибірковий метод

За вибірковими даними розраховувалися наступні статистичні характеристики середнього арифметичного \bar{x} ;

Аналіз показників, які мали розподіл, що відрізняється від нормального, був здійснений з використанням кількох параметричних методів[78].

2.2. Організація дослідження.

Науково - педагогічний пошук складався з трьох етапів дослідження.

Перший етап: розробка плану роботи, визначення мети, завдань і підбір методик.

Під час другого етапу проводилося тестування спортсменів.

Дослідження проводилося на базі Київської обласної федерації. У дослідженні брали участь кваліфіковані спортсмени, що спеціалізуються в спортивному тхеквондо: 12 - МС, 12 - КМС, у віці 20-22 роки, з них 10 юнаків та 14 дівчат.

Стаж спортсменів: до 3-х років - КМС, до 15 років - МС.

РОЗДІЛ III. ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ ТХЕКВОНДИСТІВ

3.1. Структура психологічного захисту у кваліфікованих спортсменів

За адаптованою методикою Р.Плутчіка нами були протестовані 24 спортсмена. Отримані показники частоти використання піддослідними різних видів психологічного захисту представлені в таблицях 3.1.1. і 3.1.2.

Таблиця 3.1.1

Показники прояву окремих механізмів захисту у спортсменів, що спеціалізуються в спортивному тхеквондо МС (в%)

Вид психологічного захисту	Низький рівень, n = 12	Середній рівень, n = 12	Високий рівень, n = 12
Заперечення	17,2	38,6	44,2
Витіснення	34,2	29	36,8
Регресія	28	31	41,8
Компенсація	28,5	31,5	40,0
Проекція	20	36	44
Заміщення	37,3	27,7	35,0
Інтелектуалізація	26	30	44
Реактивні утворення	35,5	22	42,5

Таблиця 3.1.2.

Показники прояву окремих механізмів захисту у спортсменів, що спеціалізуються в спортивному тхеквондо КМС (в%)

Вид психологічного захисту	Низкий рівень, n = 12	Середній рівень, n = 12	Високий рівень, n = 12
Заперечення	0,0	39,2	60,8
Витіснення	31	29	40
Регресія	21	36	43
Компенсація	27,5	31,5	41
Проекція	30	33	36
Заміщення	32,8	29	38,2
Інтелектуалізація	21,7	33,3	45
Реактивні утворення	29,5	27	43,5

Грунтуючись на результатах тесту Р.Плутчика, ми отримали дані, що характеризують структуру організації психологічного захисту для випробовуваних всієї вибірки.

Заперечення.

Проаналізувавши отримані дані за показниками у спортсменів різної кваліфікації, ми бачимо, що на перший план (табл.3.1.1) і (3.1.2.) з високими показниками виходить механізм психологічного захисту заперечення (44,2%) і (60,8%). З огляду на специфіку даного виду спорту, можна констатувати, що така форма поведінки характерна для спортсменів, спеціалізуються в спортивному тхеквондо.

В цілому заперечення, навіть в цій, більш точній і сучасній формі знижує розумові здібності людини на догоду благодушності і оптимізму.

На думку конфліктологів, заперечення у всіх своїх проявах контролює почуття, які проявляються в ситуації ухвалення, відкидання соціального оточення і себе самого, зрушуючи критерії поведінки в бік некритичною оцінки. Очевидно, що ці досить складні почуття в максимальному ступені

виявляється у міжособистісному спілкуванні людей і в соціальних відносинах, що відбуваються на базі мотивації спілкування, самоствердження і досягнення мети.

Регулюючи емоції в процесі реалізації цих найважливіших мотивацій, заперечення формує певний склад характеру і стиль поведінки, який характеризується егоцентризмом і товариськістю, які здаються несумісними. Ця парадоксальна ситуація дозволяється через відсутність негативних форм прояву особистості в соціальних взаємодіях. Зазвичай люди з домінуючим психологічним захистом заперечення налаштовані оптимістично і товарисько по відношенню до свого оточення, що робить їх хорошими комунікаторами. Однак, знижена самокритичність і схильність до завищеної самооцінки породжує внутрішні і зовнішні конфлікти. У разі, якщо людина не агресивна, то домінуючою формою будуть внутрішні конфлікти, дозволити які неможливо через спотворення образу дійсності, в тому числі власного «Я». В цілому заперечення гальмує інтелектуальний розвиток і особистісний ріст, при домінуючій формі заперечення сприяє формуванню істероїдній психопатії та істеричного неврозу з усіма психосоматичними проявами.

Більшість з нас вдаються до заперечення з гідної метою: зробити життя менш неприємної, і у багатьох людей є свої конкретні області, де цей захист переважає над іншими. У надзвичайних обставинах здатність до заперечення небезпеки для життя на рівні емоцій може виявитися рятівною.

На наш погляд, спортсменам, які спеціалізуються в тхеквондо необхідно звернути увагу на такі якості, які зумовлені використанням заперечення, як сугестивність, жалість до себе і відсутністю самокритичності, оскільки вони можуть стати перешкодою на шляху до вищих спортивних досягнень.

Проекція. Даний показник цього механізму, виражений так само найбільше (66,6%), це свідчить про те, що у спортсменів МС, так і для спортсменів КМС важлива і компенсація і проекція, так як спортсмени проектують, задумують, як досягти позитивних результатів у своїй спортивній діяльності, а компенсація існує для того, щоб компенсувати недоліки і

негативні властивості особистості, яке формує почуття власної неповноцінності. Вона спрямована на зниження інтенсивності почуття смутку, зневіри, туги. Зниження прояву цих почуттів може бути досягнуто за допомогою переключення уваги людини з оцінок і аналізу на позитивні якості і навички.

Витіснення.

Витіснення є процесом вилучення зі сфери свідомості думок, почуттів, бажань, потягів, що заподіюють біль, сором чи почуття провини (табл.3.1.1.). Характеризуючи дані виражені у спортсменів МС (36,8%) і КМС (40%) слід стверджувати, що їх прояв невисока, тому багато хто з них є нестриманим, неслухняними, впертими і не завжди відповідальними.

Дією цього механізму можна пояснити багато випадків забування людиною виконання якихось обов'язків, які, як виявляються при ближньому розгляді, для нього неприємні. Часто придушуються спогади про неприємні події. Якщо який-небудь відрізок життєвого шляху людини заповнений особливо важкими переживаннями, амнезія може охопити такі, іноді досить тривалі, відрізки минулому житті людини. Придушення діє вибірково: воно спрямоване проти тих спогадів, які пов'язані з минулими фрустраціями особистості і в теперішній час, актуалізується в сфері свідомості, могли б знову фруструвати її. Тому придушення є захисний психічний процес. Під витісненням розуміють свідоме зусилля людини віддавати забуттю фрустрируючи спогади шляхом перенесення уваги на інші форми активності, нефрустровані явища і т.п.

Регресія.

Виразність даного показника у спортсменів МС та КМС незначна (41,8%) і (43%), табл.3.1.1. і табл. 3.1.2., Що означає певну стабільність у розвитку особистості і можливості подолання почуття страху, в будь-якої ситуації.

Регресія одна з найбільш несприятливих для повноцінного розвитку людини захистів, описана З. Фрейдом в якості основної у невротичної особистості. Провідна її функція полягає в регресії гостро виникає почуття

страху, яке при неефективній дії захисту легко перетворюється в сильно негативно заряджений афект, формуючи панічні атаки.

Це психологічний захист, яка також належить до групи захистів вищого рівня, маючи явні типологічні зумовлені ознаки.

Регресія - це збереження в пам'яті цілих фрагментів дитячої поведінки з високою готовністю до його відтворення.

Ймовірно в силу невдалих або не зовсім вдалих дозволів дитячих криз до трьох і семи років, у деяких людей фіксується риси дитячої поведінки, які в разі їх спонтанного використання в більш старшому віці, виявилися неефективними для зняття почуття ніяковості чи здивування, що виникли в ситуаціях спілкування. Надалі регресія може супроводжувати всі дії і, в тому числі, спілкування з однолітками, коли потрібно прояв ініціативи і своїх можливостей.

У спортсмена регресія проявляється, коли він передчуває можливу поразку чи невдачу. При цьому регресія функціонує як регулятор невпевненості в собі і емоцій подиву з приводу розбіжності цілей, дії, прогнозу поведінки оточуючих з реальними своїми поведінковими актами і діями партнерів.

Спортсмен на основі дії регресії включає активно-оборонну позицію поведінки в спілкуванні, при збереженні самооцінки в статусі неадекватною і заниженою. Почуття безпорадності і невпевненості в собі, змушує спортсмена шукати заступництва і емоційного конфлікту у більш сильних.

Даний захист, може гальмувати розвиток особистості, залишаючи дорослої людини з інфантильним ядром, що не дозволяє вести себе вільно і відповідально, що є абсолютно неприпустимим фактором для досягнення максимальних результатів в даному виді спорту.

Інтелектуалізація.

На другому місці також за частотою використання знаходиться механізм інтелектуалізації (44,0%) у спортсменів МС і (45%) у спортсменів КМС (табл.3.1.1.), (Табл. 3.1.2.). Утворення цього механізму прийнято співвідносити з фрустраціями, пов'язаними з невдачами в конкуренції з іншими людьми.

Застосування інтелектуалізації передбачає «довільну схематизацію і зіткнення подій для розвитку почуття суб'єктивного контролю над будь-якою ситуацією».

Особливості захисної поведінки в нормі: старанність, відповідальність, сумлінність, самоконтроль, схильність до аналізу і самоаналізу, ґрунтовність, усвідомленість зобов'язань, любов до порядку, нехарактерність шкідливих звичок, передбачливість, дисциплінованість. Знову можна відзначити серед перерахованих рис індивідуалізм, наявність же таких якостей в характері спортсмена як відповідальність, самоконтроль, усвідомленість зобов'язань, передбачливість, старанність може пояснюватися взаємодією партнерів під час виступу. Мається на увазі постійна необхідність стримування своїх емоцій, значні зусилля для досягнення високого результату. Все вищевикладене обумовлює часте застосування кваліфікованими спортсменами застосування механізму інтелектуалізації.

Лише небагатьма менш часто спортсменами використовується механізм компенсації (40, 0%) - МС, і (41%) - КМС. Відзначається, що «він» призначений для стримування почуття смутку, горя з приводу реальної чи уявної втрати, втрати, нестачі, неповноцінності. Компенсація передбачає спробу виправлення або знаходження цієї неповноцінності.

Особливості захисної поведінки в нормі: поведінка, обумовлена установкою на серйозну і методичну роботу над собою, знаходження і виправлення своїх недоліків, подолання труднощів, досягнення високих результатів в діяльності; серйозні заняття спортом. При цьому деякі дослідники вважають, що використання механізму компенсації не надає позитивного впливу на зростання успішності виступів в спорті, пов'язуючи його застосування з потребою спортсменів в перемиканні на інший вид діяльності. Однак, розглядаючи особливості прояву компенсації, зауважимо, що багато хто з них можуть справити позитивний вплив на зростання спортивних результатів, стимулюючи роботу над своїми недоліками, подолання труднощів, прагнення до досягнення високих результатів. Тому, можливо, варто розрізняти дії механізму компенсації: 1) пов'язане з перемиканням виду діяльності, що може

загальмувати зростання спортивних результатів; 2) пов'язане зі стимулюванням роботи по усуненню своїх недоліків.

Розглянемо один з найбільш нечасто використовуваних кваліфікованими спортсменами механізм психологічного захисту - заміщення МС - (35,0%) і (38,2) - КМС. Він розвивається для стримування гніву на сильнішого, старшого або значимого суб'єкта, який виступає як фрустратор, в уникненні відповідної агресії або відкидання.

Характеристика цього (МПЗ) пояснює, що спортсмену потрібно знімати напругу, звертаючи гнів і агресію на більш слабкий об'єкт або на самого себе.

Особливості захисної поведінки в нормі: імпульсивність, дратівливість, вимогливість до оточуючих, грубість, запальність, реакції протесту у відповідь на критику, нехарактерність почуття провини, захоплення «бойовими» видами спорту (бокс, боротьба, хокей), перевагу кінофільмів зі сценами насильства (бойовики, фільми жахів і т.п.); прихильність до будь-якої діяльності, пов'язаної з ризиком; виражена тенденція до домінування іноді поєднується сентиментальність; схильність до заняттям фізичною працею. Відзначимо, що такі риси як імпульсивність, дратівливість, грубість і запальність впливатимуть на успішність тренувальної та змагальної діяльності, так як в даний вид спорту вимагає протилежних якостей, що може і пояснити не характерність для захисної поведінки кваліфікованих спортсменів.

Реактивне утворення (гіперкомпенсація).

Це психологічний захист, психофізіологічний механізм який, як і у регресії, зачіпає мотиваційну сферу людини, визначаючи, перш за все, зміною потреб. Реактивне утворення слугує для регулювання емоцій радості і задоволення, що виникають при реалізації біологічних потреб і мотивації сексуальної поведінки.

У процесі дослідження у спортсменів спостерігається середній показник реактивного освіти (42,5%) - МС і (43,5%) - КМС, табл.3.1.1. і табл.3.1.2., це свідчить про підвищення реакції регульованою емоції.

Проаналізувавши дані у спортсменів, за методикою Келлерамана - Плутчика, видно, що рівень заперечення і інтелектуалізації, проекція вище інших психологічних захистів. Це свідчить про те, що для спортсменів характерні емоційні реакції, які супроводжуються і підкріплюються різними формами спілкування.

3.2. Показники рівня впевненості кваліфікованих спортсменів

За результатами тесту впевненості В.Г.Ромека були встановлені певні показники впевненості, які представлені в таблиці 3.2.1.

Табл.3.2.1

Показники рівня впевненості у кваліфікованих спортсменів МС (в баллах)

№	Впевненість у собі	Соціальна сміливість	Ініціатива в соціальних контактах
1	9	6	6
2	7	3	3
3	7	3	3
4	4	5	5
5	4	5	5
6	7	3	5
7	8	6	3
8	10	1	6
9	3	4	1
10	6	3	4
11	8	6	3
12	6	1	6

Табл.3.2.1

Показники рівня впевненості у кваліфікованих спортсменів КМС (в баллах)

№	Впевненість у собі	Соціальна сміливість	Ініціатива в соціальних контактах
---	--------------------	----------------------	-----------------------------------

1	9	6	6
2	7	3	3
3	7	3	3
4	4	5	5
5	4	5	5
6	7	3	5
7	8	6	3
8	10	1	6
9	3	4	1
10	6	3	4
11	8	6	3
12	6	1	6

3.3. Кореляційні зв'язки між рівнем впевненості, частотою використання психологічного захисту і рівнем кваліфікації спортсменів

Визначивши рівень впевненості, характерний для досліджуваних, а також притаманну їм структуру психологічного захисту ми провели кореляційний аналіз для виявлення можливого зв'язку між цими показниками.

Нами застосовувалася формула підрахунку лінійної кореляції (кореляції Пірсона) між досліджуваними параметрами.

Основні показники представлені на малюнку 3.3.1.

Як видно з представлених результатів, кореляційного зв'язку між кваліфікацією спортсмена і показником частоти використання окремих механізмів захисту не встановлено.

У той же ж час, за результатами дослідження виявлено зв'язок загальної напруженості захистів, які застосовуються спортсменами з рівнем впевненості.

Так, отримані результати свідчать про середню зворотну кореляцію загальної напруженості захистів так і з окремими сторонами впевненості - впевненість в

собі ($r = - 0,42$) і соціальної сміливості ($r = - 0,59$), так і рівнем загальної впевненості ($r = - 0,58$).

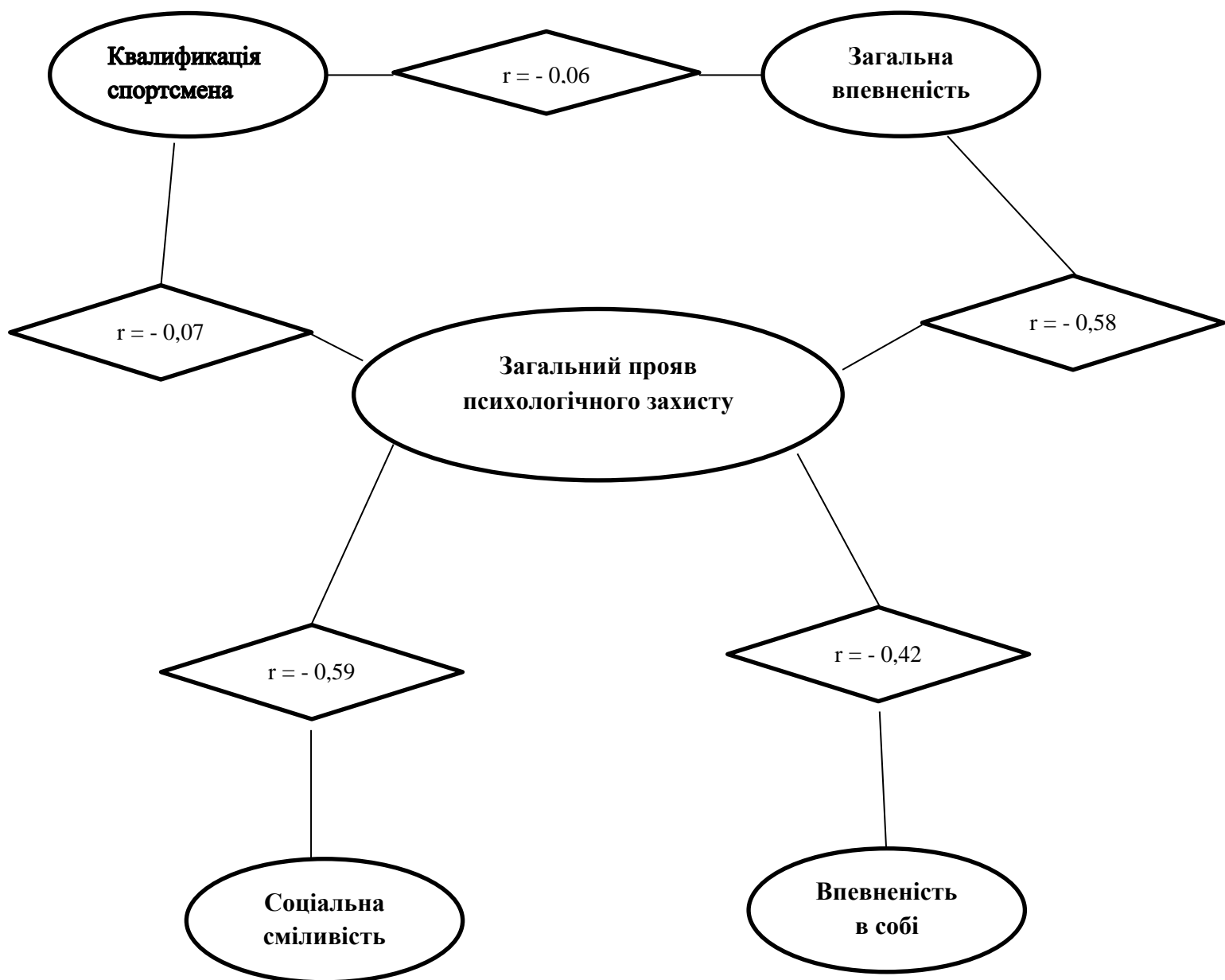


Рис.3.3.1. Кореляційні зв'язки між основними показниками, які застосовуються в роботі

3.4. Особливості психологічного захисту у спортсменів різної кваліфікації

Табл.3.4.1.

Індивідульні показники тестування спортсменів (за методикою В.В.Бойко, в балах)

МС,№	миролюбність	уникання	агресія
1.	3	8	13
2.	8	4	12
3.	12	7	5
4.	10	5	8
5.	7	6	8
6.	8	6	10
7.	10	7	6
8.	2	13	10
9.	13	6	6
10.	7	11	6
11.	7	10	6
12.	10	9	5

Табл.3.4.2

Індивідульні показники тестування спортсменів (за методикою В.В.Бойко, в балах)

КМС,№	миролюбність	уникання	агресія
1.	9	5	10
2.	15	4	4
3.	7	11	6
4.	14	4	5
5.	13	5	5
6.	10	6	7
7.	11	8	7
8.	14	5	4
9.	13	5	5
10.	12	6	6
11.	9	10	5
12.	8	10	6

Результати діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні (за методикою В.В. Бойко) показали, що показник миролюбності у спортсменів значно нижчий в порівнянні з іншими характеристиками, табл. 3.4.1. Миролюбність - психологічна стратегія захисту суб'єктивної реальності особистості, в якій провідну роль відіграють інтелект і характер. Інтелект нейтралізує енергію емоцій в тих випадках, коли виникає загроза для Я - концепції.

У тхеквондо, цей показник повинен бути на високому рівні, оскільки миролюбність передбачає партнерство і співробітництво, уміння йти на компроміси, робити поступки, готовність жертвувати деякими своїми інтересами в ім'я головного.

У ряді випадків миролюбство означає пристосування, прагнення поступатися натиску партнера, не загострювати відносини й не вплутуватися в конфлікти, що б не випробовувати своє Я. В даному випадку це може, позначатися на результаті спортсмена в змаганнях і взаємовідносинами партнерів між собою.

Одного інтелекту, проте, часто недостатньо, що б миролюбність стала домінуючою стратегією захисту. Важливо мати відповідний характер - м'який, урівноважений, комунікабельний. Інтелект в ансамблі з «хорошим» характером створюють психогенну передумову для миролюбства. Зрозуміло, буває і так, що людина з не дуже добрим характером також змушений показувати миролюбство. Швидше за все його «зламало життя», і він зробив мудрий висновок: треба жити в мирі та злагоді. У такому випадку його стратегія захисту обумовлена досвідом і обставинами, тобто вона соціогенна. Очевидно не так вже й важливо, що рухає людиною - природа або досвід, або і те й інше разом, головне результат: чи виступає миролюбство провідною стратегією психологічного захисту або проявляється лише епізодично, поряд з іншими стратегіями.

Не слід думати, що миролюбство - бездоганна стратегія захисту Я, придатна у всіх випадках. Суцільне або солодка миролюбність - доказ безхребетності і безвілля, втрати почуття власної гідності, яке якраз і покликано оберігати

психологічний захист. Переможець не повинен стає трофеєм. Найкраще, коли миролюбство домінує і поєднується з іншими стратегіями.

Уникнення. Уникнення за даною методикою виражено середнім показником, в це істотно і значить, що психологічна стратегія захисту помірно заснована на економії інтелектуальних і емоційних ресурсів. Спортсмен звично обходить або без бою залишає зони конфліктів і напружень, коли його Я піддається атакам. При цьому він відкрито не витрачає енергію емоцій і мінімально напружує інтелект. Як показують інші дослідження, одного розуму для домінуючої стратегії уникнення недостатньо. Розумні люди часто активно залучаються на захист своєї суб'єктивної реальності, і це природно: інтелект покликаний стояти на сторожі наших потреб, інтересів, цінностей і завоювань. Очевидна потрібна ще й воля.

Стратегія миролюбства будується на основі добротного інтелекту і лагідність характеру - досить високі вимоги до особистості. Уникнення нібито простіше, не вимагає особливих розумових і емоційних затрат, а й воно обумовлено підвищеними вимогами до нервової системи і волі.

Агресія.

Агресія - психологічна стратегія захисту суб'єктивної реальності особистості, що діє на основі інстинкту. Що в цілому в змагальній діяльності, а зокрема в ушу грає важливу роль і позначається на досягненні позитивного результату (табл.3.3.2.).

Інстинкт агресії - психологічна стратегія захисту суб'єктивної реальності особистості, що діє на основі інстинкту. Що в цілому в змагальній діяльності, а зокрема в ушу грає важливу роль і позначається на досягненні позитивного результату (табл.3. 4.1.).

Інстинкт агресія - один з «великої четвірки» інстинктів, властивих всім тваринам - голод, секс, страх і агресія. Це відразу пояснює той незаперечний факт, що агресія не виходить з репертуару емоційного реагування. Досить окинути думкою типові ситуації спілкування, щоб переконатися наскільки розхожі, легко відтворена і звична вона в жорстких або м'яких формах. Її

потужна енергетика захищає Я особистості на вулиці в міській юрбі, в громадському транспорті, в черзі, у взаєминах зі сторонніми і дуже близькими людьми.

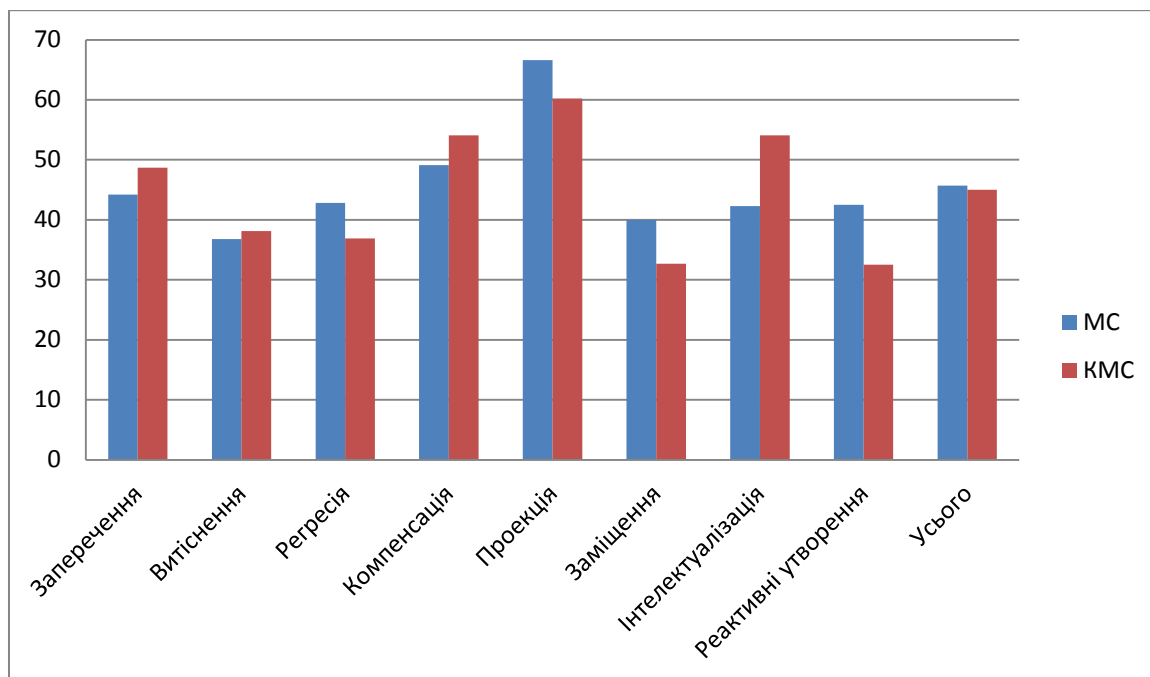


Рис.3.4.1. Прояв психологічного захисту у кваліфікованих спортсменів (за методикою Келермана – Плутчика)

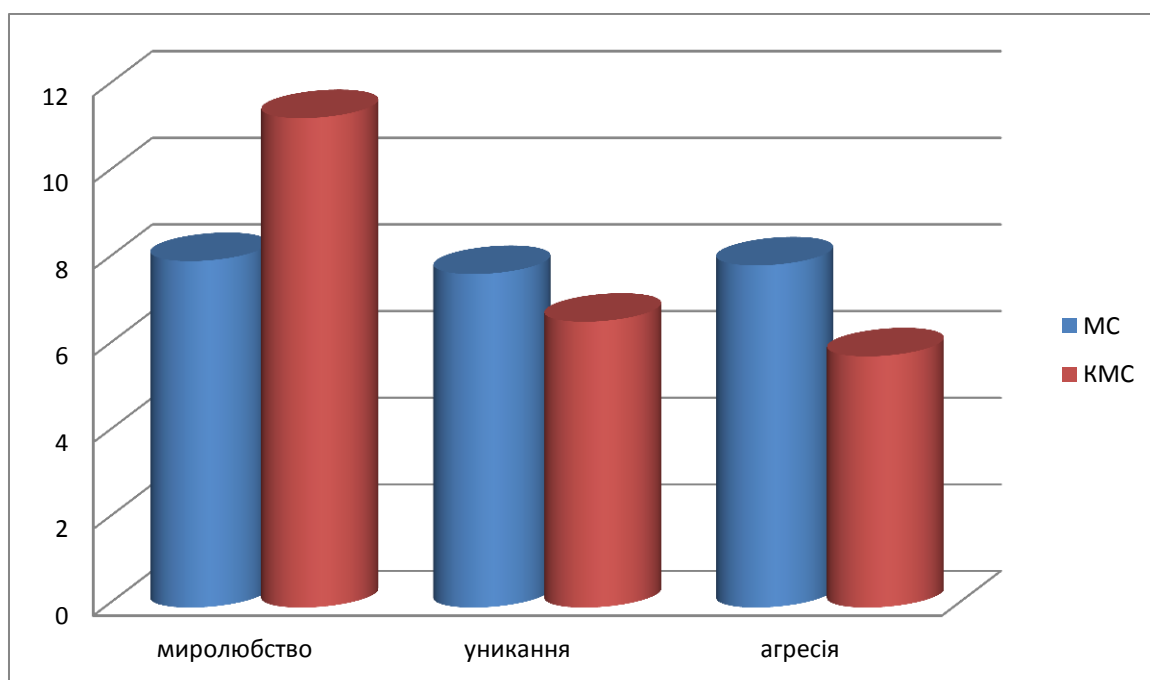


Рис.3.4. 2. Дослідження домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні (за методикою В.В.Бойко)

Проекція. Даний показник цього механізму, виражений найбільше (66,6%) рис.3.4.1., Це свідчить про те, що у спортсменів МС так і для КМС важлива і компенсація і проекція, так як спортсмени проектують, задумують, як досягти позитивних результатів у своїй спортивній діяльності, а компенсація існує для того, щоб компенсувати недоліки і негативні властивості особистості, які формують почуття власної неповноцінності. Вона спрямована на зниження інтенсивності почуття смутку, зневіри, туги. Зниження прояву цих почуттів може бути досягнуто за допомогою перемикання уваги людини з оцінок і аналізу на позитивні якості і навички.

При оцінці домінуючої стратегії психологічного захисту по В. В. Бойко у спортсменів різної кваліфікації, можна відзначити рис.3.4.2., що кваліфіковані спортсмени, частіше вдаються до стратегії агресії і уникнення, і рідше до миролюбства, ніж спортсмени КМС. Майстри спорту ставлять перед собою мету досягти високих результатів, а для молодих спортсменів важливіше миролюбність, тому що їх діяльність тільки починається, і головна для них мета, це задоволення від процесу, а не результат.

Виявлений зв'язок загальної напруженості захисту, застосовуваних спортсменами з рівнем впевненості говорить про те, що чим вище впевненість спортсмена, тим рідше він застосовує різні механізми психологічного захисту для подолання з негативними переживаннями і мінімізації почуття тривоги. Це може пояснюватися тим, що впевнена у собі людина частіше готова до пошуку вирішення проблем на об'єктивному рівні, і менше потребує неусвідомленої спотвореної дійсності, що характерно для психологічного захисту. Таким чином, на інтенсивність використання спортсменом психологічного захисту можна впливати через рівень його впевненості.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

1. Домінуючими захисними механізмами в обох групах є проєкція (66,6%) і компенсація (49,1%). При цьому у кваліфікованих спортсменів процентна вираженість проєкції вище. Як для МС, так і для КМС важлива і компенсація і проєкція, так як спортсмени проєктують, задумують, як досягти позитивних результатів у своїй спортивній діяльності, а компенсація існує для того, щоб компенсувати недоліки і негативні властивості особистості, яке формує почуття власної неповноцінності. Вона спрямована на зниження інтенсивності почуття смутку, зневіри, туги. Зниження прояву цих почуттів може бути досягнуто за допомогою перемикання уваги людини з оцінок і аналізу на позитивні якості і навички.

3. Виявлений зв'язок загальної напруженості захистів, які застосовуються спортсменами ($r = - 0,58$), з рівнем впевненості ($r = - 0,42$) говорить про те, що чим вище впевненість спортсмена, тим рідше він застосовує різні механізми психологічного захисту для подолання негативних переживань і мінімізації почуття тривоги. Таким чином, на інтенсивність використання спортсменом психологічного захисту можна впливати через рівень його впевненості.

4. Кваліфіковані спортсмени МС, частіше вдаються до стратегії агресії (7,9%) і уникнення (8%), і рідше до миролюбства, ніж КМС. Майстри спорту ставлять перед собою мету досягти високих результатів, а для молодих спортсменів КМС важливіше миролюбність, тому що їх діяльність тільки починається, і головна для них мета, це задоволення від процесу, а не результат.

5. Рівень психологічної підготовки спортсмена істотно зростає від спеціально організованих заходів, спрямованих на формування психологічного захисту спортсмена.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

1. Рівень психологічної підготовки спортсмена істотно зростає від спеціально організованих заходів, спрямованих на формування психологічного захисту спортсмена.

3. Програма формування, навчання та розвитку психологічного захисту спортсмена, спрямована на отримання знань про негативні, позитивні, діагностичні і регуляторні фактори і способи оптимізації розвитку гнучкого і динамічного психологічного захисту спортсмена залежить:

- Від знання сутності психологічного захисту;
- Від особистої зацікавленості спортсмена;
- Від соціально-психологічного оточення спортсмена;
- Від якості вже сформованого психологічного захисту спортсмена;
- Від характеру його спортивної діяльності;
- Від особливостей спортивних стресів;
- Від особистісних особливостей спортсмена;
- Від структури його переконань.

4. Формування знань про психологічні захисти має проходити в навчальному соціально - психологічному тренінгу п'ять стадій:

I стадія - Знайомство з феноменом психологічного захисту. На цій стадії учасники тренінгу знайомляться з сутністю, структурою і класифікацією психологічних захистів. Проводяться відмінності між психоаналітичною сутністю захисту і психологічним захистом в спорті.

II стадія - Первинна (базова) структура захисту. На цій стадії кожен учасник тренінгу здійснює діагностику та аналіз індивідуальної структури психологічного захисту. Спортсмени знайомляться з домінуючими особливостями власного захисту, знаходять позитивні і негативні її сторони і їх зв'язок з різними ситуаціями спортивної діяльності.

III стадія - Парадоксальність психологічного захисту. На цій стадії спортсмени знайомляться з особливостями сприйняття іншими людьми (членами групи) різних проявів захисної поведінки. Члени групи отримують інформацію про

особливості їх захисної поведінки і порівнюють із власною оцінкою психологічного захисту. В результаті кожен учасник групи навчається більш усвідомлено розуміти характер дії власних психологічних захистів.

IV стадія - Позитивний психологічний захист. На даному етапі роботи учасники знайомляться, експериментують і тренуються різним способом ефективної поведінки в різноманітних критичних ситуаціях, що вимагають від спортсмена захисної поведінки.

V стадія - Індивідуальний психологічний захист. На останньому етапі роботи спортсмени виробляють власний, індивідуальний характер захисту, який враховує особистісні особливості спортсмена, його потреби і мотиви, специфіку спортивної діяльності і попередній психологічний досвід. Закріплення отриманих знань і умінь здійснюється в результаті моделювання спортивних стресових, конфліктних і кризових ситуацій.

5. Участь фахівців спорту - перш за все самих спортсменів та їх тренерів в соціально - психологічному навчанні, істотно підвищить рівень мотивації досягнення успіху в змаганнях, оптимізує механізми психологічного захисту, надавши їй більшої гнучкості, варіативність і ефективність.

7. Свідома робота спортсменів і тренерів над вдосконаленням психологічного захисту матиме позитивний вплив на формування мотивуючої психологічної атмосфери, яке буде однією з умов трансформації почуття індивідуальної психологічної захищеності в команді. Захищеність, посилить командну згуртованість, загострить переживання спортсменами і тренера загального почуття «Ми».

8. Здійснення індивідуального підходу в роботі тренера з висококваліфікованими спортсменами вимагає від нього високої психолого-педагогічної грамотності, в структурі якої повинні бути знання про види і механізми психологічного захисту від деструктивних впливів на свідомість спортсменів факторів змагального стресу.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз зарубіжної та вітчизняної науково-практичної літератури показав, що психологічний захист є фундаментальним психічним феноменом в діяльності спортсмена. Феномен психологічного захисту - це форма психічної організації людини, що враховує її багаторівневий і багатофункціональний характер і має свою структурно-динамічну особливість. Залежно від різних чинників психологічний захист може виконувати різні функції в житті спортсмена: негативну, адаптивну і позитивну. Психологічний захист спортсмена - це система методів і способів психічної регуляції і саморегуляції в екстремальних умовах спортивного життя. Психологічний захист необхідна для охорони психіки спортсмена від руйнівного впливу різних екстремальних спортивних факторів (невдач, поразок, травм, стресів, конфліктів і криз).

2. Домінуючими захисними механізмами в обох групах є проєкція (66,6%) і компенсація (49,1%). При цьому у кваліфікованих спортсменів процентна вираженість проєкції вище. Як для МС, так і для КМС важлива і компенсація і проєкція, так як спортсмени проєктують, задумують, як досягти позитивних результатів у своїй спортивній діяльності, а компенсація існує для того, щоб компенсувати недоліки і негативні властивості особистості, яке формує почуття власної неповноцінності. Вона спрямована на зниження інтенсивності почуття смутку, зневіри, туги. Зниження прояву цих почуттів може бути досягнуто за допомогою перемикання уваги людини з оцінок і аналізу на позитивні якості і навички.

3. Виявлений зв'язок загальної напруженості захистів, які застосовуються спортсменами ($r = - 0,58$), з рівнем впевненості ($r = - 0,42$) говорить про те, що чим вище впевненість спортсмена, тим рідше він застосовує різні механізми психологічного захисту для подолання негативних переживань і мінімізації почуття тривоги. Таким чином, на інтенсивність використання спортсменом психологічного захисту можна впливати через рівень його впевненості.

4. Кваліфіковані спортсмени МС, частіше вдаються до стратегії агресії (7,9%) і уникнення (8%), і рідше до миролюбства, ніж КМС. Майстри спорту ставлять перед собою мету досягти високих результатів, а для молодих спортсменів КМС важливіше миролюбність, тому що їх діяльність тільки починається, і головна для них мета, це задоволення від процесу, а не результат.

5. Рівень психологічної підготовки спортсмена істотно зростає від спеціально організованих заходів, спрямованих на формування психологічного захисту спортсмена.

Література

1. Адлер, А. Индивидуальная психология. М. Прогресс. 1986. 379 с.
2. Акимова Л.Н. Психология спорта. Курс лекций. Одесса. Студия «Негоциант». 2004. 127 с.
3. Алексеев, А.Н. Контент-анализ техника или методология. Методологические и методические проблемы контент-анализа. М.: МЛ, 1973. Вып. 1. 186с.
4. Алексеев, А.В. Себя преодолеть. М.: ФИС. 1980. 144с.
5. Анциферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита. Психологический журнал. 1994. №1.
6. Арьес, Ф. Человек перед лицом смерти. М.: Прогресс. 1992.
7. Баева, И.А. Психологическая безопасность в образовании. И.А. Баева. СПб.: Издательство «СОЮЗ». 2002. 271с.
8. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки. Мн.: ООО «Вида-Н». 2003. 352 с.
9. Берн, Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных. СПб.: МФИН, 1992. 448 с.
10. Блейхер, В.М. Толковый словарь психиатрических терминов: Ок. 3000 терминов. В.М. Блейхер, И.В. Крук; Под ред. С.Н. Бокова. Воронеж.: Изд. НПО «МОДЭК», 1995. 640с.
11. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта. М.: ФИС, 1990. Кн. 1.- 248 с.
12. Большой толковый психологический словарь. Ребер Артур (Penguin). Том 1 (А О); Пер. с англ. М.: Вече, 2000. 592с.
13. Брайт, Д. Стресс. Теории, исследования, мифы. СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. 352 с.
14. Гагонин С.Г. Спортивно-боевые единоборства. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. 352 с.

15. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2005. 336с.
16. Волков, И.П. Очерки спортивной акмеологии. СПб.: БПА, 1998. 126с.
17. Волков, И.П. Предисловие. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. Хрестоматия. Сост. И.П. Волков. СПб.:1999. 14 с.
18. Вольмир Лигай. Таэквондо - путь к совершенству. Ташкент: издательско-полиграфический концерн «Шарк». 1994. 159 с.
19. Гэтэйн Рике, Сун Ман Ли. Современное тэквондо. М.: Фаир-пресс, 2002. 352 с.
20. Герриг, Р. Психология и жизнь. 16-е изд. СПб.: Питер, 2004. 955с.
21. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: Физкультура и спорт, 1986. 208с.
22. Гласе, Дж. Статистические методы в педагогике и психологии. М.: Знание, 1976. 252 с.
23. Государев, Н.А. Инструкция по использованию модифицированного теста Розенцвейга. М., 1985. 16с.
24. Грановская, Р.М. Элементы, практической психологии. Д.: Изд. Лен-го ун-та, 1984. 392 с.
25. Грановская, Р.М. Защита личности: психологические механизмы. СПб.: Знание, 1999. 352с.
26. Грановская, Р.М. Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2000. 507с.
27. Грановская, Р.М. Психология в примерах. СПб.: Речь, 2002. 247с.
28. Грановская, Р.М. Элементы практической психологии. 5-е изд., испр. и доп. СПб.: Речь, 2003. 655с.
29. Грачев, Г.В. Личность и общество: информационно-психологическая безопасность и психологическая защита. М.: ПЕР СЭ, 2003. 304с.
30. Григорьева, В.Н. Психосоматические аспекты нейрореабилитации. Хронические боли. Нижний Новгород.: Изд-во Нижегородской гос. Медицинской академии, 2004. 420с.

31. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр "Академия", 2000. 288 с.
32. Дмитриев, К.Ф. Кризисы в развитии индивидуальности и стратегия психологической помощи. Психологические проблемы индивидуальности. JL, М.: 1985, Вып. 3,1. с. 287 - 292.
33. Доценко, Е. Л. Механизмы психологической защиты от манипулятивного воздействия. [автореферат]. Наук. М. 1994.
34. Доценко, Е. Л. Механизмы психологической защиты от манипулятивного воздействия [диссертация]. М. МГУ. 1994. 165с.
35. Доценко, Е.Л. Не будь попугаем, или как защититься от психологического нападения. Тюмень: ИПК ПК, 1994. 112 с.
36. Драгунова, Т.В. Проблема конфликта в подростковом периоде. Вопросы психологии. 1972. № 2. 25 – 38 с.
37. Журбин, В.И. Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К.Роджерса. Вопросы психологии. 1990. №4. 14-23с.
38. Зазарова, Ю. Б. О моделях психологической защиты на уровне межгруппового взаимодействия. Вестн. Моск. ун-та.: Сер. 14. Психология. 1991. №3 11-17 с.
39. Заика, Е.В. Психологическая характеристика личности подростков с отклоняющимся поведением. Вопросы психологии. 1990. № 4. 83 – 91 с.
40. Захарова, Ю.Б. О моделях психологической защиты на уровне межгруппового взаимодействия. Вестник МГУ, Сер. 14. Психология,- 1991. № 3. 11-20 с.
41. Зачепиский, Р.А. Социальные и биологические аспекты психологической защиты. Социально-психологические исследования в психоневрологии, Л.: 1980. 22 – 27 с.
42. Зейгарник, Б.В. Опосредование саморегуляции в норме и патологии Вестник Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1981. №2 М. 9-15 с.
43. Игуменов, В.М. Спортивная борьба. М.: Просвещение, 1993. 240с.

44. Ильин, Г.А. Причины неприятия психоанализа. Бессознательное: природа, функции, методы исследования. Тбилиси: Мецниереба. Т. 14.- 1985. 419—428 с.
45. Калмыкова, Е.С. Механизмы психологической защиты и их роль в развитии личности. Методологические и теоретические проблемы современной психологии. М.; 1998. 63-76 с.
46. Каменская, В.Г. Психология общения. Структура защитных механизмов в онтогенезе поведения: лекции. СПб.: Образование, 1993. 55-59 с.
47. Каменская, В.Г. Психологическая защита и мотивация в структуре конфликта: Учебное пособие для студентов педагогических и психологических специальностей. СПб.: «Детство-пресс», 1999. 144с.
48. Каменская, В.Г. Социально-психологические основы управленческой деятельности: Учебное пособие для студ. высш. учеб. Заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2002. 160 с.
49. Карсон, Р. Анормальная Психология. Пер. с англ. И. Малкова, А. Смирнов. 11-е изд. СПб.: Питер, 2004. 1167с.
50. Катранов, А.Г. Компьютерная обработка данных экспериментальных исследований: Учебно-методическое пособие. СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта. СПб., 2004. 132с.
51. Квин, В. Прикладная психология. СПб.: Издательство Питер, 2000. 560с.
52. Киршбаум, Э.И. Психолого-педагогический анализ конфликтных ситуаций в педагогическом процессе. [Дис. .канд. псих, наук]. Л. 1987.252с.
53. Киршбаум, Э.И. Психологическая защита. 2-е изд. М.: Смысл, 2000. 181с.
54. Киршбаум, Э.И. Психологическая защита. 3-е изд. М.: Смысл, СПб.: Питер, 2005. 176с.
55. Киселев Ю.Я. Победы! Размышления и советы психолога спорта. М.: «СпортАкадемПресс», 2002. 328 с.

56. Клиническая психология; Под ред. М. Перри, У. Бауманна; Пер. с нем. А. Желнин, И. Стефанович, Н. Римицан, Н. Тарабрина, Е. Михалевич. СПб.: Питер, 2002. 12 – 13 с.
57. Кокс, Т. Стресс. М.: Медицина, 1980. 447 с.
58. Кондратенко, В.Т. Девиантное поведение у подростков. В.Т. Кондратенко. Минск.: Беларусь, 1988. 207 с.
59. Креч, Д. Фрустрация, конфликт, защита. Вопросы психологии. 1991. №6 56-57 с.
60. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс. Л.: Медицина, 1970. - С. 178 - 208.
61. Лазарус, А. Краткосрочная мультимодальная психотерапия. Пер. с англ. Г.Самигулина. СПб.: Речь, 2001. 256с.
62. Лапланш, Ж. Словарь по психоанализу. Пер. с франц. Н.С. Автономовой. М.: Высш. Шк., 1996. 623с.
63. Левитов, Н.Д. Психическое состояние агрессии. Вопросы психологии. 1972. № 6. 168 – 173 с.
64. Лейбин, В. Фрейд, психоанализ и современная западная философия. М.: Изд-во полит, лит-ры, 1990. 396 с.
65. Леонгард, К. Акцентуированные личности. Киев: Вища шк., 1989. 375 с.
66. Леонтьев, А.Н. Деятельность, сознание, личность. М.: Политиздат, 1978. 304с.
67. Лещ, А. Тактика в спортивной борьбе. М.: Физкультура и спорт, 1967. 150с.
68. Личко, А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Л. 1983- 256 с.
69. Ломов, Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984. - 444 с.
70. Лоуэн, А. Физическая динамика структуры характера. Пер с англ. Е.В. Поле; Под ред. А.М. Боковикова. М.: Издательская фирма «Компания ПАНИ». 1990. 345 с.

71. Ляшенко В.Н. Уверенность квалифицированных спортсменов как детерминанта готовности к соревновательной деятельности : дис. ...канд. наук по физ. воспитанию и спорту [диссертация]. Киев. 2009. 220 с. 9.
72. Мак-Вильямс, Н, Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе. М.: Независимая фирма «Класс», 1998. 480с.
73. Марищук, Л.В. Психологические защиты и их использование спортсменами разных видов спорта. Материалы Международной научно-практической конференции. Минск : БГУФК, 2010. Ч. 2. 127-130 с.
74. Маслоу, А. Психология бытия. М.: «Рефл-бук», «Ваклер» 1997. 304с.
75. Михайлов, А. Н., Ротенберг, В. С. Особенности психологической защиты в норме и при соматических заболеваниях. Вопр. психологии. 1990. № 5. 106-111с.
76. Наследов, А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных: Учебное пособие. СПб.: Речь, 2004. 392с.
77. Наследов, А.Д. SPSS: Компьютерный анализ данных в психологии и социальных науках. СПб.: Питер, 2005. 416с.
78. Немчин, Т.А. Состояние нервно-психического напряжения. Л.: Изд-во Ленингр. ун-та. 1983. 167 с.
79. Николаев, А.Н. Психологическая структура деятельности. Материалы 5-й межвузовской научной конференции. СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта. СПб.: ГАФК. 2002. 90-92с.
80. Практикум по экспериментальной и прикладной психологии: Учебное пособие. Л.: Издательство Ленинградского университета, 1990. 272с.
81. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Райгородский. Самара.: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998. 672с.
82. Психологическая энциклопедия. 2-е изд. Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. СПб.: Питер, 2003. 1096с.

83. Психология: Учебник; Под ред. А.А. Крылова. М.: ПБОЮЛ М.А.Захаров, 2001. 584с.
84. Психология: Учебник; Под ред. В.М. Аллахвердов, С.И. Богданова и др.; отв. ред. А.А. Крылов. 2-е изд., переаб. и доп. М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2004. - 752с.
85. Психология и психоанализ характера. Хрестоматия по психологии и типологии характеров. Сост. Д.Я. Райгородский. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2002. 640с.
86. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях: Словарь-справочник. Под общ. ред. В.У. Агеевца. СПб. ГАФК им. П.Ф.Лесгафта. М.: Физкультура, образование и наука, 1996. 451с.
87. Райкрофт, Ч. Критический словарь психоанализа. Под ред. С.М. Черкасова. СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 1995. 288с.
88. Романова, Е.С. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование, Диагностика. М. 1996. 144с.
89. Ротенберг, В.С. Поисковая активность и адаптация. М.: Наука, 1984. 193 с.
90. Рудестам, К. Групповая психотерапия. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
91. Рутман, Э.М. Надо ли убегать от стресса. М.: Физкультура и спорт, 1990. 126 с.
92. Савенко, Ю.С. Проблемы психологических компенсаторных механизмов и их типологии. Проблемы клиники и патогенеза психических заболеваний. М., 1995. 95 – 112 с.
93. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия; Редактор-составитель Д.Я. Райгородский. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2000. 656с.
94. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастера. Серия «Мастера боевых искусств». Ростов н/Д: «Феникс», 2003. 240 с.
95. Селье, Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979. 126 с.

96. Сидоренко, Е.В. Экспериментальная групповая психология. Комплекс «неполноценности» и анализ ранних воспоминаний в концепции Альфреда Адлера: Учебное пособие. СПб.: 1993. 152с.
97. Славина, Л.С. Дети с аффективным поведением. М.: Просвещение, 1966. 50 с.
98. Современная западная социология: Словарь. М.: Политиздат, 1990. 432 с.
99. Соколова, Е.Т. Мотивация восприятия в норме и патологии. М.: Изд-во Моск. ун-та. 1996. 128 с.
100. Соколова, Е.Т. Проективные методы исследования личности. М., Изд-во Моск. ун-та, 1980. 174 с.
101. Соколова, Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. М.: Изд-во МГУ, 1989. 215 с.
102. Соколова, Е.Т. Психотерапия: Теория и практика: Учебное пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. М: Издательский центр «Академия», 2002. 368с.
103. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры: Учеб. Пособие. СПб.: Издательство «Центр карьеры», 1999, 368с.
104. Стойков, И.Д. Анализ защитных проявлений личности: Автореф. дис. . канд. псих, наук. М., 1986. 20 с.
105. Стойков, И.Д. Анализ защитных проявлений личности: Дисс. .канд. Психол. наук. М., 1986. 160с.
106. Субботина, Л.Ю. Психологические защиты. Ярославль.: 2000. 112с.
107. Психология. И.Г. Малкина-Пых. СПб.: Сова, М.: ЭКСМО, 2002. - 928с.
108. Тукаев, Р.Д. Психотерапия: структуры и механизмы. М.: ООО «Медицинское информационное агенство», 2003. 296с.
109. Тулупьева, Т.В. Взаимосвязь особенностей личности и механизмов психологической защиты в детском возрасте. Психолого-педагогические проблемы личностного развития. СПб.: Вестник БПА, вып. 38, 2001. 89-92 с.

110. Тулупьева, Т.В. Структура психологической защиты в юношеском возрасте. Социально-психологические и педагогические проблемы практической психологии. СПб.: Вестник БПА, вып. 43, 2002. 131-136с.
111. Узнадзе, Д.Н. Экспериментальные основы психологии установки Д.Н.Узнадзе. Тбилиси: Изд-во АН ГССР, 1961. 210 с.
112. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. 490с.
113. Фрейд, А. Психология «Я» и защитные механизмы. А.Фрейд; Пер. с англ. М.Р. Гинзбурга. М.: Педагогика, 1993. 144с.
114. Фрейд, З. Введение в психоанализ: Лекции.. М.: Наука, 1989. 456с.
115. Фрейд, З. Психопатология обыденной жизни. З.Фрейд. Психология бессознательного: Сб. произведений. М.: Просвещение, 1990. 202-309 с.
116. Фрейд, З. По ту сторону принципа удовольствия. Психология бессознательного: Сб. произведений. М.: Просвещение, 1990. 382 – 424 с.
117. Фрейд, З. Я и Оно. Психология бессознательного: Сб. произведений. М.: Просвещение, 1990. 425-439 с.
118. Фромм, Э. Бегство от свободы. М.: Прогресс, 1989. 272 с.
119. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени; Самоанализ. Пер. с англ. В.В. Старовойтова; Общ. ред. Г.В. Бурменской. М.: Издательская группа «Прогресс»- «Универс», 1993. 480с.
120. Чумакова, Е.В. Психологическая защита личности в системе детско-родительского взаимодействия: Автореф. .канд. псих, наук. СПб.: Издательство Южно-Уральского государственного университета, 1998. 22с.
121. Шостром, Э. Терапевтическая психология. Основы консультирования и психотерапии. СПб.: Сова; М.: Изд-во Эксмо, 2002. 624с.
122. Штроо, В.А. Исследование групповых защитных механизмов. Психологический журнал. 2001. № 1.

123. Шулика Ю.А., Ключников Е.Ю. Тхэквондо. Теория и методика. Том.1. Спортивное единоборство. Ростов н/Д: «Феникс», 2007. 501 с.
124. Эйдемиллер, Э.Г. Семейная психотерапия. JL: Медицина, 1990. 188с.
125. Юрзова, Н.В. Исследование зависимости защитных механизмов от типа и характера акцентуаций. Психолого-педагогические проблемы личностного развития. СПб.: Вестник БПА, вып. 38, 2001. С. 92-97.
126. Bond M. Manual for defense style questionnaire — Mimeo. Montreal: Sir Mortimer B. Davis-Jewish General Hospital, 1984.
127. Cohen A. R. Experimental effects of ego-defense preference on interpersonal relations . Soc. Psychol. 1956. V. 52. P. 19—37.
128. Plutchik R., Kellermann H., Conte H. R. A structural theory of ego defences and emotions. Isard C. E. (ed.) Emotions in personality and psychopathology. N. Y.: Plenum, 1979. P. 229—257.
129. Rutan J. S., Alonso A., Groves J. E. Understanding defences in group psychotherapy. Internat. J. of Group Psychother. 1988. V. 38 (4). P. 459^172.
130. Sjoback H. Defence, defence and defence. How do we measure defence? Olf M., Godaert G., Ursin H. (eds). Quantification of human defence mechanisms. Berlin: Springer Verl., 1991. P. 4—21.
131. Winston B. et al. Patient defence/therapist interventions. Psychother. 1994. V.31 (3). P. 478—491.
132. Woike B. A. Links between intrapsychic and interpersonal defences in dyadic interaction. J. of Research in Personality. 1994. V. 28. P. 101—113.163
133. <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika>

Тест

1. Я человек, с которым очень легко поладить.
2. Когда я чего-то хочу, у меня не хватает терпения подождать.
3. Всегда был такой человек, на которого я хотел бы походить.
4. Люди считают меня сдержанным, рассудительным человеком.
5. Мне противны непристойные кинофильмы.
6. Я редко помню свои сны.
7. Люди, которые всюду распоряжаются, приводят меня в бешенство.
8. Иногда у меня возникает желание пробить кулаком стену.
9. Меня сильно раздражает, когда люди рисуются.
10. В своих фантазиях я всегда главный герой.
11. У меня не очень хорошая память на лица.
12. Я чувствую некоторую неловкость, пользуясь общественной баней.
13. Я всегда внимательно выслушиваю все точки зрения в споре.
14. Я легко выхожу из себя, но быстро успокаиваюсь.
15. Когда в толпе кто-то толкает меня, я испытываю желание ответить тем же.
16. Многое во мне восхищает людей.
17. Отправляясь в поездку, я обязательно планирую каждую деталь.
18. Иногда, без всякой причины, на меня нападает упрямство.
19. Друзья почти никогда не подводят меня.
20. Мне случалось думать о самоубийстве.
21. Меня оскорбляют непристойные шутки.
22. Я всегда вижу светлые стороны вещей.
23. Я ненавижу недоброжелательных людей.
24. Если кто-нибудь говорит, что я не смогу что-то сделать, то я нарочно хочу сделать это, чтобы доказать ему неправоту.
25. Я испытываю затруднения, вспоминая имена людей.
26. Я склонен к излишней импульсивности.

27. Я терпеть не могу людей, которые добиваются своего, вызывая к себе жалость.
28. Я ни к кому не отношусь с предубеждением.
29. Иногда меня беспокоит, что люди подумают, будто я веду себя странно, глупо или смешно.
30. Я всегда нахожу логичные объяснения любым неприятностям.
31. Иногда мне хочется увидеть конец света.
32. Порнография отвратительна.
33. Иногда, будучи расстроен, я ем больше обычного.
34. У меня нет врагов.
35. Я не очень хорошо помню свое детство.
36. Я не боюсь состариться, потому что это происходит с каждым.
37. В своих фантазиях я совершаю великие дела.
38. Большинство людей раздражают меня, потому что они слишком эгоистичны.
39. Прикосновение к чему-либо склизкому вызывает во мне омерзение.
40. У меня часто бывают яркие, сюжетные сновидения.
41. Я убежден, что если буду неосторожен, люди воспользуются этим.
42. Я не скоро замечаю дурное в людях.
43. Когда я читаю или слышу о трагедии, это не слишком трогает меня.
44. Когда есть повод рассердиться, я предпочитаю основательно все обдумать.
45. Я испытываю сильную потребность в комплиментах.
46. Сексуальная невосдержанность отвратительна.
47. Когда в толпе кто-то мешает моему движению, у меня иногда возникает желание толкнуть его плечом.
48. Как только что-нибудь не по-моему, я обижаюсь и мрачнею.
49. Когда я вижу окровавленного человека на экране, это почти не волнует меня.
50. В сложных жизненных ситуациях я не могу обойтись без поддержки и помощи людей.

51. Большинство окружающих считают меня очень интересным человеком.
52. Я ношу одежду, которая скрывает недостатки моей фигуры.
53. Для меня очень важно всегда придерживаться общепринятых правил поведения.
54. Я склонен часто противоречить людям.
55. Почти во всех семьях супруги друг другу изменяют.
56. По-видимому, я слишком отстраненно смотрю на вещи.
57. В разговорах с представителями противоположного пола я стараюсь избегать щекотливых тем.
58. Когда у меня что-то не получается, мне иногда хочется плакать.
59. Из моей памяти часто выпадают некоторые мелочи.
60. Когда кто-то толкает меня, я испытываю сильное негодование.
61. Я выбрасываю из головы то, что мне не нравится.
62. В любой неудаче я обязательно нахожу положительные стороны.
63. Я терпеть не могу людей, которые всегда стараются быть в центре внимания.
64. Я почти ничего не выбрасываю и бережно храню множество разных вещей.
65. В компании друзей мне больше всего нравятся разговоры о прошедших событиях, развлечениях и удовольствиях.
66. Меня не слишком раздражает детский плач.
67. Мне случалось так разозлиться, что я готов был перебить все вдребезги.
68. Я всегда оптимистичен.
69. Я чувствую себя неуютно, когда на меня не обращают внимания.
70. Какие бы страсти не разыгрывались на экране, я всегда отдаю себе отчет в том, что это только на экране.
71. Я часто испытываю чувство ревности.
72. Я бы никогда специально не пошел на откровенно эротический фильм.
73. Неприятно то, что людям, как правило, нельзя доверять.
74. Я готов почти на все, чтобы произвести хорошее впечатление.
75. Я никогда не бывал панически испуган.

76. Я не упущу случая посмотреть хороший триллер или боевик.
77. Я думаю, что ситуация в мире лучше, чем полагает большинство людей.
78. Даже небольшое разочарование может привести меня в уныние.
79. Мне не нравится, когда люди откровенно флиртуют.
80. Я никогда не позволяю себе терять самообладание.
81. Я всегда готовлюсь к неудаче, чтобы не быть застигнутым врасплох.
82. Кажется, некоторые из моих знакомых завидуют моему умению жить.
83. Мне случалось со зла так сильно ударить или пнуть по чему-нибудь, что я неумышленно причинял себе боль.
84. Я знаю, что за глаза кое-кто отзывается обо мне дурно.
85. Я едва ли могу вспомнить свои первые школьные годы.
86. Когда я расстроен, я иногда веду себя по-детски.
87. Мне намного проще говорить о своих мыслях, чем о своих чувствах.
88. Когда я бываю в отъезде и у меня случаются неприятности, я сразу начинаю сильно тосковать по дому.
89. Когда я слышу о жестокостях, это не слишком глубоко трогает меня.
90. Я легко переношу критику и замечания.
91. Я не скрываю своего раздражения по поводу привычек некоторых членов моей семьи.
92. Я знаю, что есть люди, настроенные против меня.
93. Я не могу переживать свои неудачи в одиночку.
94. К счастью, у меня меньше проблем, чем имеет большинство людей.
95. Если что-то волнует меня, я иногда испытываю усталость и желание выспаться.
96. Отвратительно то, что почти все люди, добившиеся успеха, достигли его с помощью лжи.
97. Нередко я испытываю желание почувствовать в своих руках пистолет или автомат.