

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТЕ

*Л.В. Марищук, д-р психол. наук, профессор,
Е.В. Валяк*

В статье представлена информация о феномене психологической защиты с исторической и современной точек зрения; анализируются результаты проведенного исследования психологических защит, используемых спортсменками разных видов спорта; их отношение к стрессогенным факторам большого спорта; констатируются возможности общей и специальной психологической подготовки для оптимизации психического состояния спортсменок.

Спортивная деятельность относится к экстремальным видам деятельности, предъявляющим к психике спортсмена высочайшие требования. В современном спорте можно выделить огромный и разнообразный спектр эмоций, различных стрессогенных ситуаций и негативных воздействий, с которыми должен совладать спортсмен для достижения высоких результатов.

Проблема использования психологических защит в спорте недостаточно изучена, что определило новизну и актуальность предпринятого исследования.

Концепция психологической защиты является одним из наиболее важных вкладов психоанализа в теорию личности. Первое упоминание о психологической защите содержится в конце второй части «Предварительного сообщения» И. Брейера и З. Фрейда (1893 г.), представляющей собой один из разделов их книги «Исследования по истерии». Впервые З. Фрейд самостоятельно употребляет термин «защита» в работе «Защитные нейропсихозы» (1894 г.) [1]. Позднее в «Этиологии истерии» (1896 г.) З. Фрейдом впервые подробно описано функциональное назначение, или цель, защиты, заключающейся в **ослаблении интрапсихического конфликта**, обусловленного противоречием между инстинктивными импульсами бессознательного и интериоризированными требованиями внешней среды, возникающими в результате социального взаимодействия [цит. по 2]. В дальнейшем изучением проблемы занимались представители глубинной психологии: А. Адлер [цит. по 3], К. Хорни, Э. Фромм, Э. Берн [цит. по 4, 5], К. Роджерс [6], Р. Лазарус, Г. Селье, Э. Шостром [цит. по 7, 8], А. Фрейд [9], взгляды которой принципиально не отличались от взглядов ее отца последних лет его творчества.

Из отечественных исследователей наибольший вклад в разработку проблемы психологической защиты с позиций теории установки внес Ф.В. Бассин [10]. Он считал, что главное в защите сознания от дезорганизующих его влияний психической травмы – понижение субъективной значимости травмирующего фактора. По его мнению и мнению некоторых других исследователей, – Р.М. Грановской [4], Б.В. Зейгарник [5], А.А. Налчаджяна [11] – психологическая защита является нормальным, повседневно работающим механизмом человеческого со-

знания. Ряд исследователей – Ф.Е. Василюк [12], Э.И. Киршбаум [8], В.С. Роттенберг, И.Д. Стойков В.А. Ташлыков [цит. по 8] – считают психологическую защиту однозначно непродуктивным, вредоносным средством решения внутри- и внешнеличностного конфликта.

В словаре по психоанализу Ж. Лапланш [13] дает следующее определение психологической защиты. Защита – совокупность действий, нацеленных на уменьшение или устранение любого изменения, угрожающего цельности и устойчивости биопсихологического индивида.

Предлагаем следующее определение психологической защиты – «совокупность способов последовательного изменения когнитивного и аффективного компонентов преобразования травмирующей информации о реальной ситуации, достигаемых за счет индивидуальных особенностей личности». Механизмы защиты являются продуктами онтогенетического развития и научения. Они развиваются как специфические средства социально-психологической адаптации и предназначены для совладания с различными эмоциями в тех случаях, когда опыт индивида сигнализирует о вероятных негативных последствиях их переживания. Психологическая защита спортсмена – это система механизмов и способов психической саморегуляции сознания и поведения человека в экстремальных для психики условиях спортивной деятельности.

Среди перечисленных выше авторов, изучавших феномен психологической защиты, до сих пор нет единства мнений о том, сколько механизмов защиты существует у человека. Учитывая это, рассмотрим защиты, которые могут быть дифференцированы психологическими методами и, следовательно, подвергнуты сравнительному анализу.

Вытеснение – наиболее универсальный способ избавления от внутреннего конфликта путем активного выключения из сознания неприемлемого мотива или неприятной информации.

Регрессия – механизм возврата к более ранним формам поведения и мышления. У человека происходит регрессия к той личности и тем психологическим структурам, которые были у него в раннем возрасте, когда жизнь, предположительно, была более удовлетворяющей.

Замещение – перенос реакции с «недоступного» объекта на другой – «доступный» или замены неприемлемого действия на приемлемое в случае нестерпимой жизненной, в том числе и спортивной, ситуации.

Отрицание – стремление избежать новой информации, несовместимой со сложившимися представлениями о себе.

Проекция – бессознательный перенос (приписывание) собственных чувств, желаний и влечений, в которых человек не хочет себе сознаться, понимая их социальную неприемлемость, на другое лицо.

Идентификация – разновидность проекции – бессознательный перенос на себя чувств и качеств, присущих другому человеку, недоступных, но желательных для себя.

Компенсация – реакция, с помощью которой человек стремится восполнить и объяснить себе слабость и неудачи в одной области успешностью в другой.

Рационализация – механизм оправдания неприемлемой ситуации ее искажением, использование той части информации, которая позволяет сохранить самоуважение, рассматривать собственное поведение как социально приемлемое.

Близким к рационализации способом психологической защиты является **включение**, при котором также переоценивается значимость травмирующего фактора.

Интеллектуализация – процесс, посредством которого субъект стремится выразить в дискуссионном виде свои конфликты и эмоции, чтобы совладать с ними.

Сублимация – замещение инстинктивной цели в соответствии с высшими социальными ценностями.

В исследовании психологических защит, используемых спортсменами, проведенном с 14 декабря 2007 года по 26 февраля 2008 года, приняли участие 47 девушек – студенток специализаций: спортивная гимнастика – выборка 15 человек (3 КМС, 12 МС) средний возраст $21,31 \pm 0,52$ года; художественная гимнастика – выборка 15 человек (9 КМС, 6 МС) средний возраст $21,07 \pm 0,29$ года и легкая атлетика (бег на короткие и средние дистанции) – выборка 17 человек (8 перворазрядников, 6 КМС, 3 МС) средний возраст $22,12 \pm 0,74$ года. Все испытуемые являются студентками вузов и факультетов с физкультурной направленностью и на момент проведения исследования завершили профессиональные занятия спортом.

Проводимый эксперимент по форме был естественным, по цели – констатирующим [12]. Эмпирический материал был получен применением двух опросников.

Опросник Плутчика – Келлермана – Конте (*Life Style Index*) применялся с целью измерения степени использования индивидом различных видов психологических защит. Опросник состоит из 92 утверждений, которые описывают чувства, поведение и реакции людей в определенных жизненных ситуациях. Если эти утверждения имеют отношение к испытуемым, они отмечают его знаком «+» на специальном ответном бланке. Опрос проводился как индивидуально, так и в группе. Каждой из восьми шкал опросника соответствовали положительные ответы на соответствующие вопросы согласно ключу.

Анкета «Методы и способы психологической защиты в экстремальных спортивных ситуациях» (автор В.В. Андреев) была разработана для изучения различных методов психологических защит, применяемых спортсменами в стрессовых, конфликтных и кризисных спортивных ситуациях. Анкета состоит из 3 блоков: 1 – описание способов и средств психологической защиты от различных стрессогенных состояний в спорте – включает 6 вопросов; 2 – описание способов и средств психологической защиты от различных конфликтных спортивных ситуаций – включает 6 вопросов; 3 – описание способов и средств психологической защиты от спортивных кризисов – 4 вопроса. Анкетирование

проводилось в группе и индивидуально. Обработка анкеты требует не только количественного, но и качественного анализа.

Результаты измерения степени использования испытуемыми различных видов психологических защит по опроснику Плутчика – Келлермана – Конте представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Наиболее часто используемые виды психологических защит среди спортсменок-гимнасток и спортсменок-легкоатлеток

Виды психол. защит / Испытуемые	Вытеснение	Регрессия	Замещение	Отрицание	Проекция	Компенсация	Гиперкомпенсация	Рационализация
выборка 1 – спорт. гимнастика (15 ч)	40,66± 4,27	46,20± 2,47	28,66± 3,21	46,66± 4,40	62,26± 2,69	53,33± 4,21	48,00± 6,63	55,66± 3,10
выборка 2 – худ. гимнастика (15 ч)	38,33± 3,11	41,86± 1,98	32,00± 3,40	45,00± 3,86	69,33± 4,20	43,33± 3,60	36,66± 4,21	56,46± 1,90
выборка 3 – легкая атлетика (17 ч)	35,88± 3,21	39,35± 3,48	25,88± 3,93	35,35± 2,97	51,88± 2,55	60,58± 3,26	31,17± 2,95	45,58± 1,66

Средние результаты обработки опросников Плутчика – Келлермана – Конте, представленные в таблице, позволяют сделать вывод о том, что испытуемые выборки 1 – спортивная гимнастика – наиболее часто используют такие виды защит, как проекция (62,26±2,69) и рационализация (55,66±3,10). Применяя механизм проекции, спортсменки бессознательно переносят свои чувства и желания на других людей; неосознанно отвергают собственные мысли, установки, приписывая их другим людям, с целью перекладывания ответственности за все происходящее на окружающий мир. Неприязнь к своим собственным представлениям и состояниям вынуждает проецировать их наружу и, таким образом, избегать необходимости принимать их как собственные. Поэтому при неудачном выполнении упражнения, или неудачном выступлении на соревнованиях, часто от спортсменок можно услышать «Меня необъективно судили» или «Мне помешали» и т. д. За счет использования проекции испытуемые полностью блокируют потребность в рефлексии, которая необходима для объективного осознания случившегося, т. е. они переносят ответственность за свои поступки на тренера, судей, зрителей, плохое качество спортивного инвентаря и т. д.

Также для оправдания неприемлемой спортивной ситуации спортсменки часто используют механизм рационализации, когда искажается истина (т. е. искажение действительности для сохранения самоуважения). При рационализации спортсменки считают, что у их неудачи есть какие-либо внешние причины, зато успех является их личной заслугой. Несмотря на то что при рационализации нарушаются законы логики, она может помочь избавиться от волнения, что является немаловажным в соревновательной обстановке.

Таковыми же видами защит – проекция ($69,33 \pm 4,20$) и рационализация ($56,46 \pm 1,90$) – наиболее часто пользуются и спортсменки выборки 2 – художественная гимнастика. Это, прежде всего, связано со схожестью видов спорта: и спортивная, и художественная гимнастика являются ациклическими, сложно-координационными видами спорта, которые требуют от спортсменок высокого развития физических способностей, волевых и интеллектуальных качеств.

Вычисление t-критерия Стьюдента для 1 и 2 выборок: $n=30$, при $p < 0,05$; $p < 0,001$ – значимых различий не показало. Причиной этому явилось именно то, что спортивная и художественная гимнастика находятся в одной классификационной группе видов спорта и имеют много общего.

Выборка 3 была представлена спортсменками-легкоатлетками. По результатам обработки указанного опросника психологическими защитами, которыми наиболее часто пользуются испытуемые этой группы, являются: компенсация ($60,58 \pm 3,26$) и проекция ($51,88 \pm 2,55$). Большинство представительниц группы не достигло высоких результатов в спорте (8 человек I разряд, 6 КМС), поэтому можно предположить, что именно это стало причиной наиболее частого применения ими такой психологической защиты, как компенсация. Применение этого механизма защиты позволило спортсменкам не «заикликоваться» на спортивной карьере, а искать себя в других сферах жизнедеятельности, где они явно смогут преуспеть.

Вычисление t-критерия Стьюдента для 1 и 3 выборок: $n=32$, при $p < 0,05$; $p < 0,001$ – показало значимые различия в отношении психологических защит: отрицание, проекция, гиперкомпенсация и рационализация. А при сравнении выборок 2 и 3 значимые различия были обнаружены для: отрицания, проекции, компенсации и рационализации.

Необходимо отметить, что общих закономерностей для всей выборки нет. Это еще раз подтверждает то, что механизмы защиты являются продуктами индивидуального развития и научения, развиваются и проявляются как специфические средства адаптации и способствуют сохранению целостности личности.

Полученные в ходе анкетирования данные были подвергнуты интеркорреляционному анализу с целью выявления значимых зависимостей различных психологических защит у спортсменок, занимающихся различными видами спорта.

У спортсменок-гимнасток (выборка 1) были выявлены сильные связи между показателями защит (в баллах согласно ключу) (рисунок 1).

Прямая связь:

- вытеснение – отрицание ($r=0,84$);
- вытеснение – рационализация ($r=0,79$);
- отрицание – рационализация ($r=0,72$);
- проекция – гиперкомпенсация ($r=0,76$);
- проекция – регрессия ($r=0,69$);
- гиперкомпенсация – компенсация ($r=0,54$).

Это значит, что если будет возрастать процент использования одной защиты (из перечисленных выше пар), то, следовательно, будет активно использоваться и вторая защита.

Обратная связь:

- вытеснение – гиперкомпенсация ($r=-0,70$);
- регрессия – компенсация ($r=-0,80$);
- проекция – компенсация ($r=-0,82$), которая свидетельствует о том, что при активном применении одной из защит (в этих парах), частота использования другой будет снижаться.

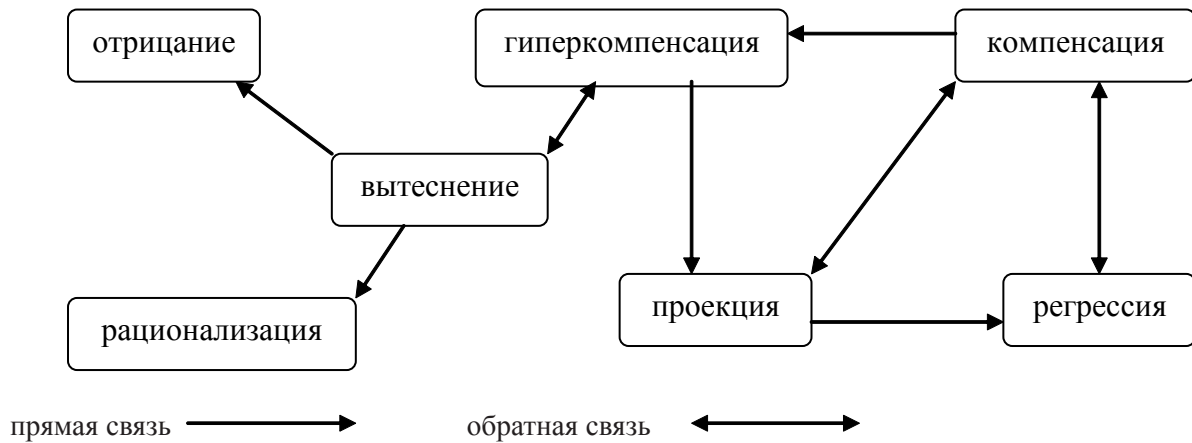


Рисунок 1 – Корреляционные связи показателей психологических защит гимнасток-спортсменниц

У спортсменок-гимнасток (выборка 2) были выявлены сильные прямые связи между показателями защит (в баллах согласно ключу) (рисунок 2):

- отрицание – рационализация $r=0,55$;
- проекция – гиперкомпенсация $r=0,59$;
- проекция – регрессия $r=0,59$;
- рационализация – проекция $r=0,58$

и одна обратная связь:

- замещение – вытеснение $r=-0,65$.

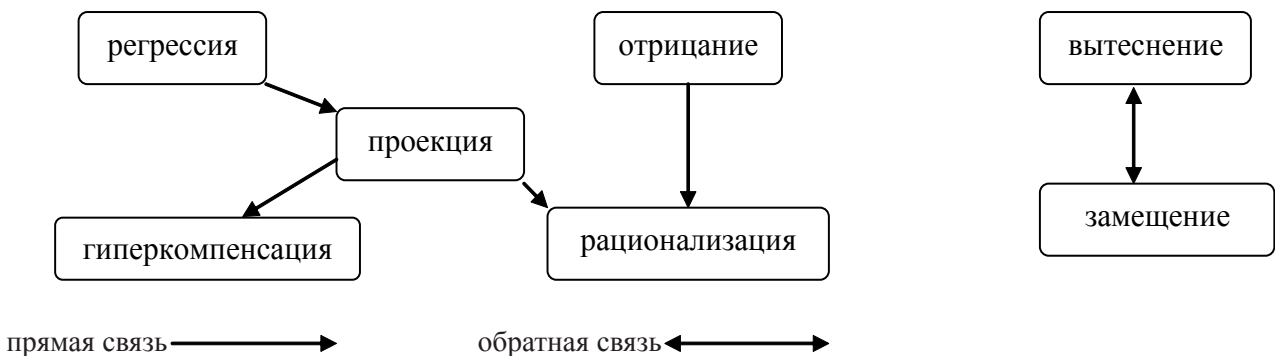


Рисунок 2 – Корреляционные связи показателей психологических защит гимнасток-художниц

Отметим, что количество значимых корреляционных связей психологических защит спортсменок второй группы практически в два раза меньше (5 против 9), чем в первой. В этой группе отсутствуют такие прямые связи, как: вытеснение – отрицание, вытеснение – рационализация, проекция – регрессия, гиперкомпенсация – компенсация; и все обратные: вытеснение – гиперкомпенсация, регрессия – компенсация, проекция – компенсация. Можно полагать, что гимнастки-художницы интенсивнее используют те защиты, взаимосвязи которых оказались значимыми.

В третьей выборке спортсменок-легкоатлеток была выявлена только одна близкая к значимой отрицательная связь – $r = -0,45$ между такими защитами как проекция и рационализация. Эта связь позволяет предполагать, что спортсменки используют либо первую, либо вторую защиту, хотя возможно, «рационализируют» свои проекции, что, по нашему мнению, требует дальнейшего изучения. Отсутствие значимых корреляционных связей психологических защит у спортсменок-легкоатлеток (кроме одной, близкой к значимой) может свидетельствовать о том, что более низкая спортивная квалификация по сравнению с гимнастками определила меньшую стрессогенность их спортивной деятельности.

Выявленные корреляционные связи психологических защит с одной стороны подчеркивают высокую валидность опросника Плутчика – Келлермана – Конте, с другой – демонстрируют различия в использовании психологических защит представительницами различных видов спорта, психологические особенности которых оказали на них свое влияние и говорят об имеющихся неустойчивых проявлениях осознанной регуляции и ситуативном переключении ответственности за происходящее со спортсменками. Развитие осознанной регуляции поведения является одним из ресурсов психологической подготовки, способствующим адекватному решению психотравмирующих ситуаций вне использования психологических защит.

При обработке анкеты «Методы и способы психологической защиты в экстремальных спортивных ситуациях» были получены данные в целом подтверждавшие результаты опросника Плутчика – Келлермана – Конте.

В духовной сфере жизнедеятельности 23,4 % испытуемых от всей выборки чувствуют себя скорее сильно, чем слабо защищенными. Различий в показателях по этой шкале у гимнасток 23,3 % и легкоатлеток 23,5 % обнаружено не было. Чувство сильной защищенности в ней, скорее всего, можно объяснить верой спортсменов в высшие силы. Свидетельством этого являются различные ритуалы и действия, при проведении которых (по мнению спортсменов) выполнение тренировочных и соревновательных упражнений будет более успешным; наличие у спортсменов талисманов, приносящих удачу. Возможно, набор и исполнение всех этих мероприятий выступают для испытуемых средствами психологической защиты – рационализации.

При ответе испытуемых на вопрос анкеты: «Оцените, пожалуйста, силу воздействия на вашу психологическую защиту перечисленных ситуаций по 10-балльной шкале (10 – максимальное воздействие, 1 – минимальное воздействие)» были получены следующие результаты.

Для представительниц спортивной гимнастики наиболее разрушительными являются:

– ситуации, в которых их обманывают друзья, коллеги по команде – средняя оценка $8,12 \pm 0,31$ баллов. Это может быть связано с тем, что во время занятий спортом круг общения спортсменок весьма ограничен. Спортсмены высокого уровня мастерства большую часть своего времени проводят на тренировках (2–3 тренировки в день) с тренером и товарищами по команде, являющимися для спортсмена референтной группой – они и составляют сферу общения спортсменок. Поэтому ситуация обмана со стороны коллег-друзей является для спортсменок сложной, и в ней они будут себя чувствовать незащищенными;

– ситуации, в которых из-за их ошибки проиграла команда – средняя оценка $8,46 \pm 0,39$ баллов. Спортивная гимнастика в большей степени является индивидуальным видом спорта, так как спортсменки выполняют соревновательные упражнения в одиночку, но во время соревнований (на отдельно взятом снаряде) спортсменки чаще всего выступают командой. На соревнованиях республиканского и мирового масштаба, помимо индивидуального, есть еще и командный зачет. Результат каждой спортсменки идет в зачет команде, и по итогу команда занимает соответствующее место. Следовательно, ошибка одной спортсменки может стоить победы всей команде. Поэтому для спортсменок очень важно не проиграть и не подвести команду;

– ситуации, в которых существует опасность получения физической травмы – средняя оценка $9,21 \pm 0,41$ балл. Гимнастика, как уже отмечалось ранее, является сложнокоординационным видом спорта, требующим от спортсменок максимального проявления возможностей (физических и психических). Спортсменки выполняют перевороты, вращения в разных направлениях; различные комбинации, состоящие из нескольких элементов; упражнения, требующие применения всех физических качеств и т. д. Все это повышает возможность получения травм различной степени тяжести.

Для представительниц художественной гимнастики стрессогенными служат:

– ситуации, в которых их обманывают друзья, коллеги по команде – средняя оценка $9,36 \pm 0,17$ баллов. Это связано с высокой значимостью команды (группы) для спортсменок. Большую часть времени спортсменки проводят на тренировках и сборах вместе с командой, организуют совместный досуг. Поэтому оценка по указанной ситуации оказалась очень высокой. Показатель на 1 балл выше, чем у спортсменок, занимающихся спортивной гимнастикой. Это может быть связано с тем, что в художественной гимнастике больше чувствуется единство и «командный дух» во время групповых выступлений;

– ситуации, в которых из-за их ошибки проиграла команда – средняя оценка $9,03 \pm 0,54$ балла – во время групповых выступлений спортсменки должны выполнять элементы, броски одинаково, синхронно, быть единым целым, т. е. демонстрировать и психофизиологическую, и психологическую, и социально-психологическую совместимость. Психофизиологическая совместимость понимается как соответствие людей по возрасту, уровню физического, сенсомоторного и психомоторного развития, степени тренированности и подготовленности, проявлению основных свойств нервной системы в быстроте реакции, энергозатратах и т. д. Психологическая совместимость – согласованность психологических свойств спортсменок: функционирования их психических процессов ощущений, восприятий, внимания, памяти, мышления и эмоций, подобия доминирующих психических состояний и их протекания. Социально-психологическая совместимость основывается на близости мотиваций и установок членов команды, их целей, единстве ценностных ориентаций и направленности, особенностях социального типа поведения, отношения к выполняемой деятельности. Она определяет характер взаимодействия членов группы в процессе деятельности и частично эффективность самой деятельности [14]. Подчеркнем, что их оценка на 1 балл выше, чем у гимнасток-спортсменок. Это, скорее всего, можно объяснить особенностями групповых выступлений;

При сравнении с выборкой спортивных гимнасток видно, что такая ситуация, как опасность получения физической травмы, для гимнасток-художниц по силе разрушающего воздействия ниже (средняя оценка 6,00 баллов). Это можно объяснить тем, что художественная гимнастика, в отличие от спортивной, направлена не на максимальное проявление физических качеств, а на эстетическую и художественную сторону выполнения упражнений, сочетание движений с музыкальным сопровождением.

Для представительниц легкой атлетики наиболее разрушительными являются:

– ситуации, в которых их обманывают друзья, коллеги – средняя оценка $8,44 \pm 0,37$ баллов. Это может быть связано с тем, что легкая атлетика хоть и не командный вид спорта, но тренируются спортсмены не по одному, а в учебно-тренировочных группах, члены которых являются для них значимыми людьми. В легкой атлетике, так же, как и в гимнастике, есть командный зачет, но значимость ситуации, в которой из-за ошибки может проиграть команда, оказалась низкой (средняя оценка 5,00 баллов). Это можно объяснить тем, что в беге на короткие и средние дистанции спортсменки выступают только индивидуально. Показатели ниже, чем у гимнасток (и спортсменок, и художниц).

Большинство спортсменок-гимнасток (спортивная, художественная) – 44,2 %, участвовавших в эксперименте – к наиболее частым стрессогенным ситуациям отнесли: провал на соревнованиях, уровень и значимость соревнований и нежелание подвести команду и тренера (в какой-то степени даже боязнь тренера). Причиной тому, что ситуация боязни тренера и нежелание его подвести яв-

ляется для спортсменок стрессогенной, может послужить авторитет, значимость и влияние тренера на девушек. Набор детей в спортивную и художественную гимнастику проводится рано – 4–6 лет. Тренер на тренировках занимается не только развитием физических качеств и обучением новым двигательным навыкам и умениям, но и активно участвует в формировании личности спортсмена: способствует развитию личностных качеств, определенной мотивации, системы ценностей, участвует в нравственном развитии с детства. Тренер – значимая фигура в жизни спортсменок, поэтому ситуации, в которых они могут подвести тренера, являются для них стрессогенными.

Повторим, наиболее стрессогенными факторами спортивной жизни гимнастки выбрали провал на соревнованиях и нежелание подвести команду и тренера. В ответах легкоатлеток фактор тренера не прозвучал вследствие того, что в отличие от гимнастики, легкой атлетикой начинают заниматься несколько позже и тренер, вероятно, не играет такой высокой роли.

Практически половина спортсменок обсуждаемых видов спорта к средствам психологической защиты отнесли способы саморегуляции: идеомоторную тренировку, самовнушение, самоприказы, приемы переключения, что, с одной стороны, демонстрирует непонимание ими психологической сущности психологических защит, а с другой – осознание того, что перечисленные способы начинают эффективно «работать» тогда, когда полностью автоматизируются, т. е. переходят на уровень подсознания.

Спортсменки трех обсуждаемых видов спорта полагают факторами, приводящими к возникновению кризиса в спорте: отсутствие перспективы в нем (гимнастки – 34,6 %; легкоатлетки – 31,2 %), поэтому более выраженной и у гимнасток, и у легкоатлеток является такая психологическая защита, как проекция. Гимнасток тревожит уровень физических нагрузок (37,2 %), легкоатлеток – прекращение роста спортивных результатов (29,8 %), спортсменки и художницы используют рационализацию как способ преодоления таких нагрузок, обоснования их необходимости, возможно, вследствие высокой роли тренера в их личностном становлении, а легкоатлетки – компенсацию.

Сопоставление результатов анкетирования спортсменок, занимающихся различными видами спорта, выявило ряд различий в осознании ими психотравмирующих ситуаций и стресс-факторов и применении психологических защит. Полагаем, что любая психологическая защита, применяемая личностью, является для нее конструктивной, так как снимает, облегчает, минимизирует психотравмирующую ситуацию, предотвращая состояние фрустрированности.

Резюмируя подчеркнем, что внутриличностный конфликт в традиции психодинамического подхода, прежде всего, конфликт между инстинктивными влечениями и социальными запретами; в поведенческой традиции – конфликт между конкурирующими стимулами; в когнитивной психологии – ситуация диссонанса как несоответствие элементов когнитивной структуры; в гуманистической традиции – личностная инконгруэнтность, т. е. несоответствие «реального – Я»

«Я – идеальному»; в отечественной психологии – желаемое/возможное (или достижимое), разнонаправленность мотивов, несогласованность тенденций, ценностей и смыслов; конфликт актуальное / потенциальное.

Психологическая защита спортсмена – совокупность способов последовательного изменения когнитивной и аффективной составляющих реальной ситуации – система механизмов и способов психической саморегуляции сознания и поведения человека в экстремальных для психики условиях спортивной деятельности. Применение и проявление механизмов защиты во многом обуславливаются индивидуальными особенностями личности.

Учитывая тот факт, что ряд исследователей [8, 12] полагает все психологические защиты неконструктивными – не разрешающими внутренний конфликт, а «загоняющими его внутрь», одним из средств разрешения внутриличностного конфликта спортсмена выступает психологическая подготовка.

Под психологической подготовкой понимается совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях. Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешности в избранном виде спорта – достижения спортсменом высшего уровня мастерства [14, 15, 16, 17, 18]. Этот вид подготовки также предусматривает обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т. д. [14, 15, 16], обеспечивая совершенствование ощущений и специализированных восприятий: мышечного чувства, чувства дистанции, чувства времени, чувства нагрузки: ощущения признаков физического перенапряжения, переутомления; овладение приемами самоконтроля, самоуправления эмоциями, мобилизации функциональных резервов, основами психорегуляции, аутотренинга [14, 15].

Одной из важнейших, а может быть, и самой важной составляющей психологической подготовки спортсмена является подготовка волевая, ее роль очень значима как в процессе формирования физических качеств, так и на этапе спортивного совершенствования. Воля – это «деятельная сторона разума и моральных чувств» (И.М. Сеченов) [цит. по 14], выраженная в способности человека управлять собой, совершать целенаправленные действия в условиях преодоления трудностей. Не менее значима воля, определяемая как «...власть души над телом, дающая возможность положительно влиять на здоровье человека», сформированные волевые качества для психического здоровья человека.

Независимо от избранного вида спортивной деятельности спортсмен должен обладать всей совокупностью развитых волевых качеств. Наряду с этим

каждый вид спорта требует специфических волевых проявлений [14]. Специфика вида спорта предъявляет различные требования к качествам и структуре психологической подготовленности спортсмена.

Спортсменов, специализирующихся в сложнокоординационных видах спорта, отличают эффективное зрительное восприятие, быстрота сенсомоторного реагирования и оперативного мышления, широкое распределение, быстрое переключение и устойчивость внимания, сообразительность, настойчивость, решительность, смелость, быстрота и точность сложных двигательных реакций, легкость образования и перестройки двигательных навыков [16, 17, 18].

Специальная психологическая подготовка имеет то же содержание, что и общая психологическая подготовка, но используется для формирования готовности, характеризуемой активизацией психических процессов, необходимых для соревновательной борьбы в каком-либо конкретном соревновании. По своей структуре психическая готовность – сложное психическое состояние, которое обуславливает оптимально интенсивное протекание познавательных, эмоциональных и волевых процессов и представляет собой, наряду с высокой тренированностью, состояние спортивной формы [14].

Отметим тот факт, что в предсоревновательный период психическое состояние специалист-психолог рассматривает с точки зрения его оптимальности: по готовности к участию в соревнованиях, наличию установки на борьбу, уверенности в успехе, достаточно высоких показателей в оцениваемых психических познавательных процессах, их устойчивости в стрессогенных ситуациях.

В исследованиях В.Н. Князева (1976) у высококлассных боксеров перед выступлениями регистрировалось снижение результатов ряда психологических тестов, но простая сенсомоторная реакция и показатели психомоторной координации сохранялись. Ряд избирательных изменений в психических процессах имел место и в исследованиях А.Н. Алябьева (1998) с привлечением лыжников-мастеров. На высоком уровне поддерживались показатели координации и точности движений, переключения внимания у парашютистов (В.Л. Марищук, Г.П. Хилова, 1970) на фоне ухудшения результатов выполнения ряда других тестов [цит. по 14].

Иначе говоря, в перечисленных выше случаях имело место перераспределение резервных возможностей психики в связи с психологическими установками на выполнение определенной спортивной деятельности. Сохранялось то, что входило в структуру данной деятельности за счет других, менее важных в данный момент показателей. Этот феномен был назван В.Л. Марищуком «минимизацией» (минимум – на второстепенное). Повторим, в стрессогенной ситуации это проявляется наиболее часто. Отсюда видно, что успехи или неудачи в спортивных выступлениях следует прогнозировать не по общей тенденции к повышению или понижению результатов психодиагностики перед соревнованиями, а на основе сохранения наиболее важных для предстоящей деятельности. Временное падение некоторых из них, имеющих относительно второстепенное

значение, можно рассматривать как один из показателей готовности к успешному выполнению искомой деятельности [15].

1. Фрейд, З. Письма к невесте / З. Фрейд. – М.: Московский рабочий, 1994. – 141 с.
2. Фрейд, З. Психоаналитические этюды / З. Фрейд. – Минск: Беларусь, 1991. – 606 с.
3. Сидоренко, Е.В. Экспериментальная групповая психология. Комплекс «неполноценности» и анализ ранних воспоминаний в концепции А. Адлера: учеб. пособие / Е.В. Сидоренко. – СПб., 1993. – 152 с.
4. Грановская, Р.М. Защита личности: психологические механизмы / Р.М. Грановская, И.М. Никольская. – СПб.: Знание, 1999. – 352 с.
5. Зейгарник, Б.В. Теории личности в зарубежной психологии / Б.В. Зейгарник. – Мозырь: Белый ветер, 1998. – 128 с.
6. Журбин, В.И. Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса / В.И. Журбин // Вопросы психологии. – 1990. – № 4, –С. 14–23.
7. Кондрашенко, В.Т. Общая психотерапия / В.Т. Кондрашенко, Д.И. Донской, С.А. Игумнов. – Минск: Вышэйшая школа, 2003. – 464 с.
8. Киршбаум, Э.М. Психологическая защита / Э.М. Киршбаум, А.М. Еремеева. – 2-е изд. – М.: Смысл, 2000. – 181 с.
9. Фрейд, А. Эго и механизмы защиты / А. Фрейд; пер. с англ. М.Р. Гинзбурга. – М.: Эксмо, 2003. – 233 с.
10. Бассин, Ф.В. Проблемы бессознательного / Ф.В. Бассин. – М., 1968. – 197 с.
11. Самосознание и защитные механизмы личности: хрестоматия / под ред Д.Я. Райгородского – Самара: БАХРАХ-М, 2003. – 656 с.
12. Василюк, Ф.Е. Психология переживания / Ф.Е. Василюк. – М.: МГУ, 1984. – 198 с.
13. Лапланш, Ж. Словарь по психоанализу / Ж. Лапланш; пер. с фр. и предисл. Н.С. Автономовой. – М.: Высшая школа, 1996. – 623 с.
14. Марищук, Л.В. Психология спорта: учеб. пособие / Л.В. Марищук. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск: БГУФК, 2006. – 147 с.
15. Марищук, В.Л. Акмеология физической культуры и спорта / В.Л. Марищук, Л.В. Марищук – СПб.: ВИФК, 2008. – 353 с.
16. Платонов, В.Н. Теория спорта / В.Н. Платонов. – Киев: Вища школа, 1987. – 424 с.
17. Пуни, А.Ц. Очерки психологии спорта / А.Ц. Пуни – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 308 с.
18. Рудик, П.А. Психология: учебник для ин-тов физ. культуры / П.А. Рудик. – М., Физкультура и спорт, 1974. – 512 с.