

УДК 612.821;616

**ОЦЕНКА ВЫРАЖЕННОСТИ ФЕНОМЕНА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ  
У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ****В. В. Шантарович**

главный тренер сборной команды Республики Беларусь по гребле на байдарках,  
доцент, доцент кафедры спортивных дисциплин  
УО МГПУ им. И. П. Шамякина, г. Мозырь, РБ

**Е. Г. Каллаур**

кандидат медицинских наук, доцент,  
доцент кафедры теории и методики физической культуры  
УО МГПУ им. И. П. Шамякина, г. Мозырь, РБ

**В. В. Маринич**

кандидат медицинских наук, доцент, доцент кафедры общей и клинической медицины  
УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, РБ

**М. Н. Радкович**

магистрант кафедры теории и методики физической культуры  
УО МГПУ им. И. П. Шамякина, г. Мозырь, РБ

*Психологическая защита избавляет личность от субъективного дискомфорта, но является иррациональным способом реагирования на жизненные трудности. Чрезмерное развитие психологической защиты происходит при невозможности найти адекватный и конструктивный путь решения собственных проблем. В современном профессиональном спорте решение проблемы осознания и конструктивизации психологической защиты является одним из путей поиска эффективного пути улучшения соревновательного результата, приобретенного в условиях допустимого психологического стресса.*

**Введение**

В современных условиях спортивная деятельность – это возможность здорового человека развить адаптационные способности организма в экстремальных условиях при значительных физических и психоэмоциональных нагрузках. Ограничение работоспособности фактором, поддающимся коррекции, но оставшимся незамеченным, завершает карьеру спортсмена.

Представление о механизмах психологической защиты имеет существенное значение во всех основных направлениях современной психотерапии и психологии. Механизмы психологической защиты адаптивны и могут быть направлены на ограждение сознания от психотравмирующих воспоминаний и чувств, однако они же могут создавать препятствия или внутреннее сопротивление психотерапевтической переработке проблемных переживаний личности [1]–[3].

Механизмы психологической защиты направлены на уменьшение тревоги, вызванной интрапсихическим конфликтом, и представляют собой специфические бессознательные процессы, с помощью которых «Я» пытается сохранить интегративность и адаптированность личности.

В основе современных представлений о механизмах психологической защиты лежат переоценки (реинтерпретации), характеризующиеся изменением значения факторов эмоциональной угрозы, собственных черт и ценностей [4], [5].

Многими исследователями психологическая защита понимается как система адаптивных реакций личности, направленная на защитное изменение значимости дезинтегративных компонентов отношений – когнитивных, эмоциональных, поведенческих – с целью ослабления их психотравмирующего воздействия на «Я»-концепцию. Такие негативные чувства, как тревога, страх, гнев, стыд вызывают в личности адаптивные процессы переоценки значения ситуации, отношений, представлений о самом себе в целях ослабления психологического дискомфорта и сохранения соответствующего уровня самооценки. Этот процесс, как правило, проходит в неосознаваемой деятельности психики с помощью целого ряда механизмов психологической

защиты, один из которых действует на уровне восприятия (например, вытеснение), другие – на уровне трансформации или искажения информации (например, рационализация). Устойчивость, ригидность, частое использование дезадаптивных стереотипов мышления, переживаний и поведения делают такие защитные механизмы патологическими. Общей чертой или мета-уровнем патологических защитных механизмов является отказ личности от деятельности, предназначенной для продуктивного разрешения ситуации или проблемы, вызывавших отрицательные или мучительные для индивида переживания стыда, агрессии или тревоги. Таким образом, механизмы защиты являются также моделью того, как отдельные люди структурируют свой уникальный жизненный опыт, отражая определенную позицию миропонимания и способ существования в этом мире [6].

Наиболее распространенные механизмы психологических защит могут быть представлены в виде нескольких групп. Первую составляют психологические защиты, которые объединяют отсутствие переработки того, что вытесняется, отрицается, подавляется или опускается. Близкими к нему считаются способы перцептивной защиты, состоящие в реакциях автоматического невосприятия болезненного расхождения поступающей и имеющейся информации.

Вторая группа психологических защит связана с преобразованием (искажением) содержания мыслей, чувств или поведения, например, при помощи рационализации, интеллектуализации, интерпретации, смещения или проекции.

Третья группа способов психологических защит составляют механизмы разрядки отрицательного эмоционального напряжения. К ним относятся механизм реализации в действии, при котором активизируется экспрессивное поведение, что может составлять также основу психологической зависимости от алкоголя, наркотиков и лекарств.

К четвертой группе могут быть отнесены манипулятивные механизмы психологической защиты типа регрессии, фантазирования или ухода в болезнь с целью уменьшения тревоги и ухода от требований реальной жизни [7], [8].

**Целью исследования** явилась оценка выраженности психологической защиты у спортсменов при подготовке к соревнованиям международного уровня.

**Материалы и методы исследования.** Исследование проводилось на базе Мозырской СДЮШОР профсоюзов по гребле на байдарках и каноэ. В подготовительный период тренировочного процесса было проведено обследование 25 спортсменов 18–33 лет (средний возраст  $23,4 \pm 1,6$ ), членов национальной команды Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ, среди которых 19 мужчин и 6 женщин, имевших квалификацию мастера спорта международного класса (МСМК) и заслуженного мастера спорта (ЗМС), занимавшихся профессиональным спортом от 7 до 17 лет.

**Методика «Индекс жизненного стиля» (LSI)**, предложена Р. Плутчиком, Г. Келлерманом и Х. Р. Контом. Опросник предназначен для диагностики механизмов психологической защиты «Я».

Данная методика может применяться в рамках психологического консультирования, в клинической диагностике, включает 97 утверждений, составляющих 8 шкал, соответствующих основным механизмам психологической защиты: отрицание, вытеснение, регрессия, компенсация, проекция, замещение, интеллектуализация и реактивное образование. Обследуемому необходимо выразить согласие либо несогласие с утверждениями [9].

Обработка результатов производится путем суммирования положительных ответов на вопросы теста по каждой шкале и затем перевода полученных значений в процентные показатели в соответствии с ключом. На основе процентных показателей составляется профиль эго-защит. Интерпретация результатов осуществляется по шкале с максимальным процентным показателем (таблица 1).

Таблица 1 – Интерпретация результатов по методике «Индекс жизненного стиля» (LSI)

Шкала	Интерпретация
1	2
Отрицание	Отсутствие осознания травмирующих событий. Информация, которая может вызвать дискомфорт, человеком игнорируется и не воспринимается.
Вытеснение	Блокирование травмирующей информации путем ее неосознанного забывания в полном объеме либо частично. Человек не может вспомнить, что с ним происходило либо что он при этом чувствовал.

Продолжение таблицы 1

1	2
Регрессия	Возвращение к более ранним (онтогенетически либо филогенетически) способам реагирования на травмирующие обстоятельства.
Компенсация	Попытка исправления или нахождения замены существующей неполноценности. Компенсация, как правило, сопровождается вытеснением. Данный механизм психологической защиты считается наиболее конструктивным.
Проекция	Приписывание окружающим собственным негативных качеств при отсутствии осознания их наличия в себе самом.
Замещение	Высвобождение скрытых эмоций на объектах, воспринимаемых индивидом как менее опасные, чем те, которые вызвали данные эмоции. Наиболее часто замещение относится к эмоции гнева: агрессивные реакции направляются не на фрустратор, а на других людей, предметы и даже на самого себя.
Интеллектуализация	Бессознательный контроль над эмоциями и побуждениями путем чрезмерного полагания на рациональное истолкование событий. При этом происходит либо обесценивание объекта неудовлетворенной потребности, либо повышение значимости имеющихся предметов и достижений.
Реактивное образование	Предупреждение выражения неприемлемых тенденций путем развития или подчеркивания противоположного поведения. Под влиянием этого механизма происходит подмена действий, мыслей и чувств, отвечающих подлинному желанию, диаметрально противоположным поведением, мыслями и чувствами.

Выбор одного из способов психологической защиты соотносится с качествами личности, которые определяют тип поведения (таблица 2).

Таблица 2 – Личностные свойства, формирующиеся на основе ведущих механизмов психологической защиты

Шкала	Качества личности
Отрицание	Эгоцентризм, внушаемость, общительность
Вытеснение	Покорность, робость, забывчивость, боязнь новых знакомств, ипохондрия
Регрессия	Податливость влиянию окружающих, внушаемость, конформизм в антисоциальных группах, зависимое поведение
Компенсация	Нахождение и исправление своих недостатков, преодоление трудностей, достижение высоких результатов в деятельности, возможна агрессивность
Проекция	Эгоизм, мстительность, обидчивость, заносчивость, ревнивость, упрямство
Замещение	Вспыльчивость, раздражительность, требовательность к окружающим, грубость, возможны агрессивность, хронический алкоголизм, самоповреждения и суициды
Интеллектуализация	Ответственность, добросовестность, склонность к анализу и самоанализу, возможны самообман и самооправдание, поведение, обусловленное различными фобиями, ритуальными действиями
Реактивное образование	Озабоченность стремлением соответствовать общепринятым стандартам поведения, возможны лицемерие, ханжество

О развитии психологической защиты в целом можно судить по количеству положительных ответов на вопросы теста: если количество положительных ответов преобладает над количеством отрицательных (более 50% положительных ответов) [10].

Наиболее конструктивными психологическими защитами являются **компенсация и рационализация**, а наиболее деструктивными – **проекция и вытеснение**. Использование конструктивных защит снижает риск возникновения конфликта или его обострения [11]–[13].

#### Результаты исследования и их обсуждение

В результате проведенного исследования членов национальной команды Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ, установлено наличие суммарного проявления психологической защиты у 60% обследованных (средний уровень), при этом у 40% данный феномен не превышал диагностического значения (низкий уровень) (рисунок 1).

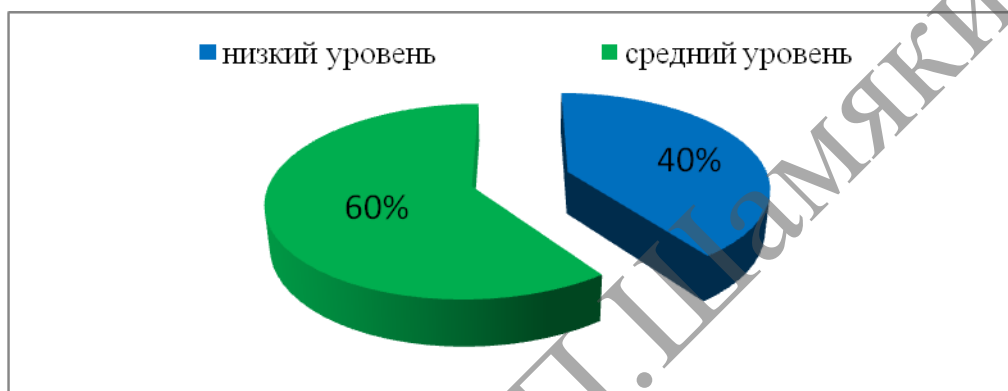


Рисунок 1 – Суммарный показатель психологической защиты у спортсменов национальной команды по гребле на байдарках и каноэ

Осуществлялась оценка уровня выраженности каждого из тестируемых механизмов психологической защиты у обследованных спортсменов (таблица 3).

Таблица 3 – Распределение уровня выраженности психологической защиты у спортсменов национальной команды по гребле на байдарках и каноэ в зависимости от механизма

Вид психологической защиты	Низкий уровень, n = 25	Средний уровень, n = 25	Высокий уровень, n = 25
Отрицание	20%	68%	12%
Вытеснение	76%	24%	0%
Регрессия	96%	4%	0%
Компенсация	56%	40%	4%
Проекция	28%	48%	24%
Замещение	68%	28%	4%
Интеллектуализация	16%	64%	20%
Реактивное образование	76%	12%	12%

Как видно из полученных данных, наибольшую значимость при нарастании выраженности психологической защиты начинает приобретать отрицание и интеллектуализация. Это является прогностически благоприятным вариантом развития феномена адаптации. Некоторая диаметрально противоположность в механизмах формирования защиты, возможно, приобретается длинным возрастным коридором обследованных.

Высокие значения механизма проекции, тем не менее не является критическим для развития спортивного результата, но отражает некоторые ассортативные особенности «спортивного» темперамента.

Распределение вариантов психологических защит по профилю представлено на рисунке 2.



Рисунок 2 – Значимость профиля психологической защиты

Как видно из рисунка 2, в структуре профилей психологической защиты у членов национальной команды Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ преобладали конструктивные и умеренно-допустимые варианты.

Полученные данные отражают высокий уровень спортивного отбора, благоприятные условия тренировочного процесса, эффективную работу тренерского и врачебного состава национальной команды.

В сложившихся условиях несомненным представлением эффективности конечного результата является соревновательная успешность спортсменов национальной команды по гребле на байдарках и каноэ (рисунки 3, 4).

**Canoe Sprint**  
Гребля на байдарках и каноэ

**Medal Standings**  
Медальный зачет

As of MON 15 JUL 2013

**AFTER 24 OF 24 EVENTS**

Rank	NOC	Men				Women				Total				Rank by Total
		G	S	B	Total	G	S	B	Total	G	S	B	Total	
1	RUS - Russian Federation	9	3	4	16	1	3	1	5	10	6	5	21	1
2	BLR - Belarus	1	3	4	8	5	1		6	6	4	4	14	2
3	LTU - Lithuania	3			3					3			3	=6
4	POR - Portugal	2			2					2			2	=9
5	POL - Poland	1	2	7	10		1	1	2	1	3	8	12	3
6	UKR - Ukraine	1	2		3					1	2		3	=6
7	HUN - Hungary	1		2	3					1		2	3	=6
8	CZE - Czech Republic		3	1	4					3	1	4	4	=4
9	KAZ - Kazakhstan		2		2					2			2	=9
10	SRB - Serbia						1	3	4		1	3	4	=4
11	GER - Germany		1		1					1			1	=11
11	ITA - Italy		1		1					1			1	=11
11	SVK - Slovakia		1		1					1			1	=11
14	ESP - Spain						1	1				1	1	=11
14	UZB - Uzbekistan			1	1							1	1	=11
<b>Total:</b>		<b>18</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>55</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>73</b>	

Рисунок 3 – Результаты универсиады 2013 года (Казань, Россия), гребля на байдарках и каноэ

TEAM EVENTS		
RANK	NATION	TOTAL POINTS
1	 GERMANY (GER)	105
2	 RUSSIA (RUS)	105
3	 POLAND (POL)	96
4	 CANADA (CAN)	82
5	 SERBIA (SRB)	51
6	 HUNGARY (HUN)	49
7	 CZECH REPUBLIC (CZE)	48
8	 BELARUS (BLR)	44
	 FRANCE (FRA)	44

Рисунок 4 – Результаты чемпионата мира по гребле на байдарках и каноэ 2013 года (Дуйсбург, Германия)

#### Выводы

Своевременное выявление факторов, лимитирующих физическую деятельность, умение устранять эти факторы и адекватное применение средств коррекции помогают достичь высоких результатов в спорте и сохранить здоровье спортсмена. Применение физического воздействия, прогноз эффективности фармакологических средств позволяет повышать работоспособность, возможность быстрого восстановления после экстремальной нагрузки.

Назначая спортсмену различные виды стимуляции, всегда следует учитывать индивидуальные особенности организма, степень интеллектуальной переработки полученного воздействия, исходные типологические особенности высшей нервной деятельности.

Динамика развития психологической защиты при нарастании тренированности и выносливости не должна ограничивать «верхнюю планку» – предел физиологически возможного адаптивного потенциала при мобилизации эндогенных механизмов обеспечения конечного спортивного результата.

#### Литература

1. Браун, Д. Введение в психотерапию / Д. Браун, Д. Педдер. – М. : Независимая фирма «Класс», 1998. – 236 с.
2. Физиология человека : в 3 т. / под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса ; пер. с англ. – М. : Мир, 1996. – Т. 1. – 323 с.
3. Хомская, Е. Д. Нейропсихология / Е. Д. Хомская. – М. : Изд-во МГУ, 1987. – 288 с.
4. Лапланш, Ж. Словарь по психоанализу / Ж. Лапланш, Б. Понталис. – М. : Высшая школа, 1996. – С. 5–6.
5. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б. Д. Карвасарского. – Питер. С.-П. 1998. – 407 с.
6. Мак-Вильямс, Н. Психоаналитическая диагностика / Н. Мак-Вильямс. – М. : Независимая фирма «Класс», 1998. – 398 с.
7. Хьелл, Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – Питер : Санкт-Петербург. 1997. – 206 с.
8. Практикум по психологии / под ред. проф. Н. Д. Твороговой ; МИА. – М. , 1997. – 206 с.
9. Смирнов, В. Н. Физиология центральной нервной системы / В. Н. Смирнов, В. Н. Яковлев. – М., 2004. – 389 с.
10. Александров, А. Современная психотерапия / А. Александров. – М. : Независимая фирма «Класс», 1997. – С. 35–38.
11. Браун, Д. Психология Фрейда и постфрейдисты / Д. Браун. – М. : «Рефл-бук»; «Ваклер», 1997. – 455 с.
12. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. / К. Хорни. – М. : Изд. группа «Прогресс»; «Универс», 1993. – С. 45–46.
13. Психодиагностика функциональных состояний человека / под ред. А. Б. Леонова. – М., 1984. – 469 с.

#### Summary

Psychological protection saves an individual from a subjective discomfort, but is an irrational response to life's difficulties. Excessive development of psychological protection when unable to find an adequate and constructive way to solve their own problems. In modern professional sports solution to the problem of awareness and update psychological protection is one of the ways to search for effective ways to improve the competitive acquired in the conditions of a valid psychological stress.

Поступила в редакцию 24.01.14