

состояние.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Абросимова, Л.И. Определение физической работоспособности детей и подростков / Л.И. Абросимова, В.Е. Карасик // Медицинские проблемы физической культуры. – Киев, 1978. – Вып. 6. – С. 38-41.
2. Левушкин, С.П. Стандарты физической подготовленности школьников г. Ульяновска / С.П. Левушкин, О.Ф. Жуков. – Ульяновск : УИПК ПРО, 2004. – 32 с.
3. Левушкин, С.П. Стандарты морфофункционального развития школьников г. Ульяновска разных типов телосложения / С.П. Левушкин ; Ульяновский гос. ун-т. – Ульяновск : Изд-во Ул ГУ, 2004. – 60 с.
4. Левушкин, С.П. Самоконтроль школьника при занятиях физической культурой и спортом / С.П. Левушкин; Ульяновский гос. ун-т. – Ульяновск : Изд-во Ул ГУ, 2000. – 48 с.

**Контактная информация:** ofzhukov@mail.ru

### **УРОВЕНЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ, ЗАЩИТЫ И ХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ**

*Юрий Юрьевич Жуков, кандидат педагогических наук,*

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,  
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

#### **Аннотация**

В статье проведено изучение адаптации к хроническому психофизическому стрессу, уровня напряженности основных психологических защит и характерологических особенностей у высококвалифицированных спортсменов.

**Ключевые слова:** психологическая защита, психологическое тестирование, высококвалифицированный спортсмен.

### **THE LEVEL OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION, PROTECTION AND CHARACTEROLOGIC FEATURES OF HIGHLY SKILLED ATHLETES**

*Jury Jurevich Zhukov, the candidate of pedagogical sciences,*

*The Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health,  
St.-Petersburg*

#### **Annotation**

The article studied the adaptation to chronic psychophysical stress, the level of intensity of basic psychological protection mechanisms and characterologic features demonstrated by highly skilled athletes.

**Keywords:** the psychological protection, the psychological testing, the highly skilled athlete.

Спорт высших достижений предъявляет к спортсменам жесткие требования. Высокие результаты обеспечиваются не только тренировкой физических качеств, но и психоэмоциональной подготовкой спортсмена. Одним из условий качественной подготовки спортсмена является создание высокого порога притязаний, усиленного амбициозностью его жизненных установок. Весь комплекс психоэмоциональных, моральных, интеллектуальных качеств в период подготовки и в момент соревнования мобилизуется на достижение высокого результата. При этом высоким результатам в спорте соответствует пик не только физической, но и психологической формы.

Цель психологической защиты – снижение уровня эмоциональной напряженности и предотвращение дезорганизации поведения человека. Наиболее конструктивными психологическими защитами являются компенсация и рационализация, а наиболее

деструктивными – проекция и вытеснение. Использование конструктивных защит снижает риск возникновения конфликта или его обострения.

Нами проведено изучение адаптации к хроническому психофизическому стрессу, уровня напряженности основных психологических защит и характерологических особенностей у высококвалифицированных спортсменов.

#### МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Психологическая диагностика уровня переживаемого спортсменами стресса включала в себя оценку психоэмоционального состояния. Анкетирование проводилось среди 216 респондентов. Из них группа спортсменов включала в себя 127 человек, а группа лиц, не занимающихся спортом и состоящая из студентов, - 89 человек. Все спортсмены имели высокую спортивную квалификацию (не ниже кандидатов в мастера спорта), активно тренировались и выступали на соревнованиях. Возраст респондентов-спортсменов был в диапазоне 16-22 года ( $18,4 \pm 0,12$  лет), средний возраст студентов на момент анкетирования составлял  $18,9 \pm 0,15$ . Среди респондентов в обеих группах были как юноши, так и девушки.

Для выявления стиля психологической адаптации к эмоционально напряженной деятельности использовался копинг-тест Лазаруса (WCCL).

С помощью опросника Плутчика-Келлермана-Конте нами проведено исследование уровня напряженности 8 основных психологических защит, изучена иерархия системы психологической защиты и оценена общая напряженность всех измеряемых защит (ОНЗ).

Характерологические особенности спортсменов (экстраверсия-интроверсия и нейротропизм) оценивались нами при помощи опросника Айзенка.

#### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Проведенное исследование выявило, что конструктивные стили решения проблем у обследованной группы спортсменов ниже, чем у лиц, не занимающихся спортом, данной возрастной группы. Так, «самоконтроль» составил 54,76 против 63,68; «поиск поддержки» – 50,00 против 62,82; «планомерное решение проблемы» – 59,9 против 67,83; «положительная переоценка» – 47,61 против 56,1. При этом у спортсменов значительно повышены показатели копинг-стратегии «принятие ответственности», а именно признание своей роли в решении проблемы – соответственно, 70,83 против 62,89 (табл. 1).

Таблица 1

**Стили копинг-поведения в группах опрошенных по Лазарусу**

Стиль копинг-поведения	Спортсмены	Контроль
Конструктивный		
Самоконтроль	54,76	63,68
Поиск поддержки	50,00	62,82
Принятие ответственности	70,83	62,89
Планомерное решение проблемы	59,9	67,83
Положительная переоценка	47,61	56,1
Не конструктивный		
Конфронтация	47,22	50,67
Дистанцирование	44,44	49,36
Бегство	39,75	45,17

Среди механизмов психологической защиты у спортсменов ведущую роль играет «отрицание» – 80,5 против 67,0 (табл. 2). Это - механизм психологической защиты, посредством которого либо личность отрицает некоторые вызывающие тревогу обстоятельства, либо отрицается какой-либо внутренний импульс или сторона «самое себя». Как правило, действие этого механизма проявляется в отрицании тех аспектов

внешней реальности, которые, будучи очевидными для окружающих, тем не менее, не принимаются и не признаются самой личностью. Иными словами, информация, которая тревожит и может привести к конфликту, не воспринимается. «Отрицание» как механизм психологической защиты реализуется при конфликтах любого рода и характеризуется внешне отчетливым искажением восприятия действительности. Такой механизм психической защиты не может быть признан рациональным.

Настораживает некоторое преобладание в группе спортсменов такой неконструктивной психологической защиты, как «проекция» – 58,50 против 52,64. В основе «проекции» лежит процесс, посредством которого неосознаваемые и неприемлемые для личности чувства и мысли локализируются вовне, приписываются другим людям и, таким образом, фактом сознания становятся как бы вторичными. Негативный, социально малоодобряемый оттенок испытываемых чувств и свойств, например, агрессивность нередко приписывается окружающим, чтобы оправдать свою собственную агрессивность или недоброжелательность, которая проявляется в защитных целях. Реже встречается другой вид проекции, при которой значимым лицам (чаще из микросоциального окружения) приписываются позитивные, социально одобряемые чувства, мысли или действия, которые способны возвысить.

Таблица 2

**Механизмы психологической защиты у спортсменов**

Механизмы психологической защиты	Спортсмены	Контроль
Отрицание	88,50	67,0
Регрессия	55,6	62,93
Замещение	42,50	61,35
Гиперкомпенсация	61,00	60,90
Конструктивные		
Компенсация	66,00	72,00
Рационализация	81,50	54,62
Деструктивные		
Проекция	58,50	52,64
Вытеснение	52,50	50,90

Среди конструктивных способов психологической защиты у спортсменов значительно выражена «рационализация» – 81,5 против 54,62. Использование конструктивных защит снижает риск возникновения конфликта или его обострения. При этом личность пресекает переживания, вызванные неприятной или субъективно неприемлемой ситуацией, при помощи логических установок и манипуляций даже при наличии убедительных доказательств в пользу противоположного. Так, оказавшись в ситуации конфликта, человек защищает себя от его негативного действия путем снижения значимости для себя и других причин, вызвавших этот конфликт или психотравмирующую ситуацию. При этом вытесненные желания или чувства гипертрофированно компенсируются другими, соответствующими высшим социальным ценностям, исповедуемым личностью.

В группе спортсменов значительно реже встречается такой распространенный в популяции способ психологической защиты, как «замещение» – 42,5 против 61,35. Действие этого защитного механизма проявляется в разряде подавленных эмоций (как правило, враждебности, гнева), которые направляются на объекты, представляющие меньшую опасность или более доступные, чем те, что вызвали отрицательные эмоции и чувства. В большинстве случаев замещение разрежает эмоциональное напряжение, возникшее под влиянием фрустрирующей ситуации, но не приводит к облегчению или достижению поставленной цели. В этой ситуации субъектом могут совершаться неожиданные, подчас бессмысленные действия, которые разрежают внутреннее напряжение.

Таким образом, при анализе особенностей механизмов психологической защиты установлено, что у спортсменов ведущую роль играет «отрицание», а из конструк-

тивных механизмов - «рационализация». Для механизмов психологической защиты спортсменов значительно меньше, чем для не спортсменов свойственно «замещение». При этом у них несколько реже встречаются «компенсация» и «регрессия». Из конструктивных стилей копинг-поведения спортсменам наиболее свойственно «принятие ответственности», а наименее - «самоконтроль», «поиск поддержки», «планомерное решение проблем» и «положительная переоценка». Такие не конструктивные стили копинг-поведения, как «бегство» и «дистанцирование», присущи спортсменам в меньшей степени (рис. 1).

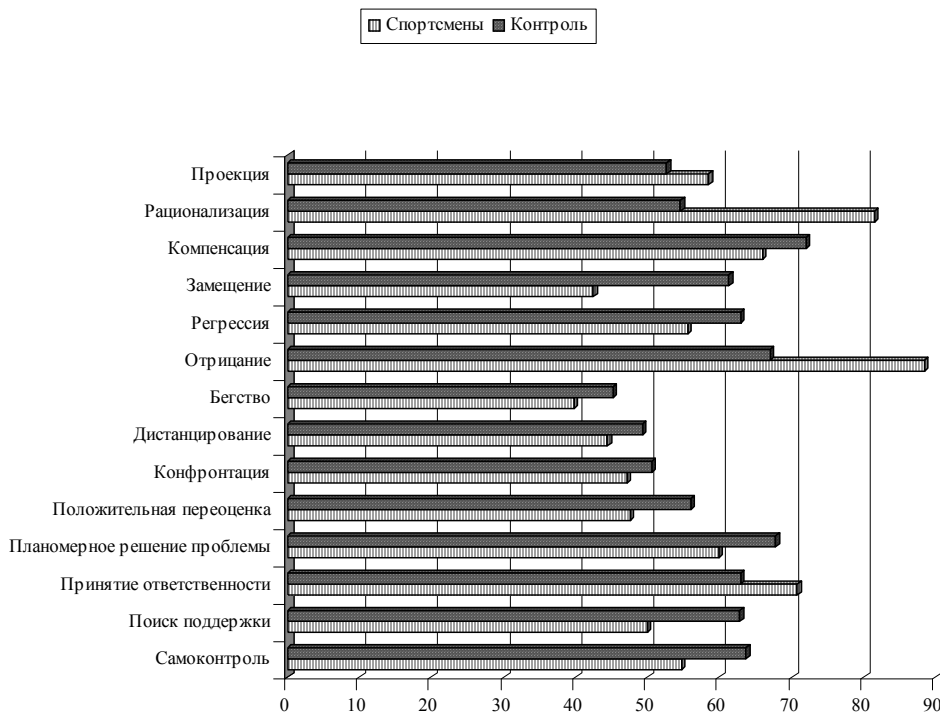


Рис. 1. Особенности стилей копинг-поведения и психологической защиты у спортсменов

По результатам исследования личностных характеристик спортсменов (табл. 3) установлено, что среди них преобладают люди с экстравертированными чертами характера ( $r > 12$ ), когда происходит сосредоточение на внешнем мире за счет своих собственных интересов (принижение личной значимости). При этом у спортсменов отмечается высокая эмоциональная стабильность (низкий нейротизм,  $r < 12$ ). Такому типу личности в целом присущи хорошая приспособляемость к среде, терпимость и уверенность в себе.

Таблица 3

**Личностные характеристики спортсменов по Айзенку**

Личностные характеристики	Спортсмены	Контроль
Экстраверсия-интроверсия	14,3	>N
Нейротизм	11,7	<N

**ВЫВОДЫ**

Полученные результаты свидетельствуют о специфическом стиле защитно-совладающего поведения у спортсменов, вероятно, имеющем профессиональную значимость. Спортсмены в большей степени ориентированы на конкретные задачи, которые ставятся перед ними тренером. При возникновении трудностей склонны во всем

винить себя и не обращаются за помощью и поддержкой к окружающим. Неконструктивный стиль копинг-поведения у них встречается реже, чем у лиц, не занимающихся спортом. Спортсмены не воспринимают информацию, которая может привести к конфликту, или защищают себя от негативного действия конфликта путем снижения значимости причин, его вызвавших, и, как следствие, не ищут конструктивных способов решения психологической проблемы. При этом подавление эмоций с последующим направлением их на объекты, представляющие меньшую опасность, у них отмечается реже, чем у лиц, не занимающихся спортом. Среди спортсменов преобладают люди с экстравертированными чертами характера и высокой эмоциональной стабильностью, что свойственно людям с хорошим уровнем адаптации, терпимости и уверенности в себе.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ахмеджанов, Э.Р. Психологические тесты / Э.Р. Ахмеджанов. – М. : Лист, 1996. – 320 с.
2. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – Л. : Наука, 1988. – 270 с.
3. Гиссен, Л.Д. Время стрессов : обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах / Л.Д. Гиссен. – М. : ФиС, 1990. – 192 с.
4. Дементий, Л.И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения // Журнал прикладной психологии. – 2004. – № 3. – С. 20-25.
5. Нартова-Бочавер, С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18, № 5. – С. 20-30.
6. Яковлев, В.П. Психическая нагрузка: практические аспекты ее исследования в условиях спортивной деятельности // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – № 5. – С. 25-28.
7. Carver, C.S. Assessing coping strategies: a theoretically based approach / C.S. Carver, M.F. Scheier, J.K. Weintraub // Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. – V. 56. – P. 267-283.
8. Folkman, S. Coping and emotion / S. Folkman, R.S. Lazarus // Stress and Coping / Monat A. and Richard S. Lazarus. – N.-Y., 1991. – С. 207-227.
9. Singer, J.E. Specificity and stress research / J.E. Singer, L.M. Davidson // Stress and Coping / Monat A. and Richard S. Lazarus. – N.-Y., 1991. – С. 36-47.

**Контактная информация:** chistiakov52@mail.ru

#### **ЛИЧНОСТЬ В СТРУКТУРЕ УНИВЕРСИТЕТСКОГО СООБЩЕСТВА**

*Наталья Григорьевна Закревская, кандидат педагогических наук, доцент,  
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья  
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,  
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

#### **Аннотация**

Рассматриваются вопросы особенностей социализации личности в условиях университетского образования. Основная направленность процесса на факторы образования, которые обуславливают формирование элитности как показателя принадлежности к высокоинтеллектуальной социальной группе.

**Ключевые слова:** университетское образование, элитность, высокоинтеллектуальная социальная группа.