



Санкт-Петербургская общественная  
научно-исследовательская организация  
«Общественная академия акмеологических наук»

# АКМЕОЛОГИЯ

2017

Методологические  
и методические проблемы

ВЫПУСК ТРИДЦАТЫЙ

Санкт-Петербург  
2017

## ВЛИЯНИЕ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ НА САМООЦЕНКУ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНАМИ, КАК КОМПОНЕНТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Система саморегуляции психических состояний личности выступает весомым фактором субъективного благополучия, поскольку интегрирующая функция психических состояний способствует образованию психологического строя личности: свойства – состояния – процессы (где обеспечивается взаимодействие процессов и свойств), образующую целостную психологическую структуру личности, необходимую для эффективного функционирования субъекта – в системе регуляции «встречаются» психические процессы и свойства содержательно специфичные и связанные с состоянием. Это создает условия для изменения качественных характеристик субъективного благополучия и его критериев – элементов внешних и внутренних инстанций личности, что в свою очередь означает изменение самого переживания личностью своего статуса благополучия (Савельева О.С., 2009).

У спортсменов и лиц, не занимающихся спортом, проведено изучение самооценки здоровья по опроснику (SF-36), уровня напряженности и иерархии системы психологической защиты (опросник Плутчик-Келлерман-Конте) и копинг-стратегий (см. таблицы).

### Особенности копинг-стратегий у спортсменов ( $M \pm m$ )

| Копинг-стратегии (баллы) | Спортсмены     |                  |        | Не спортсмены  |                  |        |
|--------------------------|----------------|------------------|--------|----------------|------------------|--------|
|                          | юноши (n = 84) | девушки (n = 58) | p      | юноши (n = 20) | девушки (n = 14) | p      |
| Разрешение проблем       | 24,8 ± 0,49    | 26,2 ± 0,47      | < 0,05 | 25,0 ± 0,9     | 26,6 ± 1,15      | > 0,05 |
| Поиск соц. поддержки     | 20,0 ± 0,47**  | 22,6 ± 0,52      | < 0,01 | 22,2 ± 0,78    | 23,1 ± 1,08      | > 0,05 |
| Избегание                | 18,4 ± 0,38**  | 18,8 ± 0,35*     | > 0,05 | 21,4 ± 0,84    | 20,4 ± 0,7       | > 0,05 |

Примечание:\*\* –  $p < 0,01$ ,

\* –  $p < 0,05$  различия с не спортсменами статистически достоверны.

Спортсменам, и юношам, и девушкам, в меньшей степени свойственна такая стратегия преодоления стресса, как избегание ( $p < 0,01 - 0,05$ ).

Юноши спортсмены реже, чем девушки спортсменки и не спортсмены ищут социальной поддержки ( $p < 0,01$ ). При этом ведущая стратегия у спортсменов юношей и девушек – «решение проблем».

В группе спортсменов относительно не спортсменов реже встречается пассивный и неконструктивный способ стресс-преодолевающего поведения – «избегание» – в 28,5% у юношей и 12,2% у девушек против 55,5 и 35,7% соответственно (при  $p < 0,05$ ).

При изучении влияния стратегий преодоления стресса на самооценку здоровья выявлен ряд статистически достоверных корреляции ( $p < 0,05$ ). Установлено, что стратегия «разрешение проблем» положительно влияет на оценку своего здоровья в настоящий момент ( $p < 0,05$  при  $r = 0,18$ ), а стратегия избегание оказывает отрицательное влияние на состояние здоровья, лимитирующее выполнение физических нагрузок ( $p < 0,05$ , при  $r = -0,18$ ), интенсивность боли ( $p < 0,05$ , при  $r = -0,18$ ), оценку своего здоровья в настоящий момент ( $p < 0,05$ , при  $r = -0,21$ ), влияние эмоционального состояния на ролевое функционирование ( $p < 0,05$ , при  $r = -0,18$ ) и в целом на физический ( $p < 0,05$ , при  $r = -0,19$ ) и психосоциальный ( $p < 0,05$ , при  $r = -0,20$ ) компонент здоровья.

В настоящее время механизмы психологической защиты в целом принято считать негибкими, неконструктивными способами преодоления трудных ситуаций, позволяющими лишь временно снять психическое напряжение, а не разрешить проблему кардинально. Тем не менее, в условиях хронической стрессогенной ситуации они могут играть положительную роль.

У не спортсменов юношей относительно девушек, чаще встречаются регрессия и компенсация ( $p < 0,01 - 0,05$ ) на фоне более высокой общей напряженности психологических защит –  $373,2 \pm 13,64$  против  $319,6 \pm 23,02$  баллов ( $p < 0,05$ ). В группе спортсменов у юношей реже, чем у девушек встречается такая дезадаптивная психологическая защита, как проекция ( $p < 0,01$ ), а также гиперкомпенсация ( $p < 0,01$ ).

При сравнении групп спортсменов и не спортсменов у спортсменов установлены более низкие показатели как общей напряженности защит –  $322,8 \pm 11,14$  против  $373,2 \pm 13,64$  баллов ( $p < 0,01$ ), так и регрессии, замещения, компенсации и гиперкомпенсации ( $p < 0,05 - 0,01 - 0,001$ ).

Таким образом, у юношей спортсменов отмечается снижение напряженности психологических защит относительно юношей, не занимающихся спортом. Относительно девушек спортсменок у юношей чаще используются такие защиты как вытеснение (деструктивная) и отрицание и реже проекция (деструктивна) и гиперкомпенсация.

Для определения влияния напряженности основных психологических защит на самооценку качества жизни нами проведено изучение коррелятивных связей между рассматриваемыми показателями.

Наиболее выраженное отрицательное влияние на самооценку здоровья, как показателя психологического благополучия у спортсменов, ока-

зывает психологическая защита – «замещение», проявляющаяся в разряде подавленных эмоций, которые направляются на объекты, представляющие меньшую опасность или более доступные, чем те, что вызвали отрицательные эмоции и чувства. «Замещение» помогает разрешить эмоциональное напряжение, возникшее под влиянием фрустрирующей ситуации, но не приводит к облегчению или достижению поставленной цели.

При этом установлены статистически сильно значимые отрицательные корреляционные связи рассматриваемой психологической защиты с такими компонентами здоровья, как интенсивность боли и ее влияние на способность заниматься повседневной деятельностью ( $p < 0,001$  при  $r = -0,28$ ), оценка своего физического ( $p < 0,001$  при  $r = -0,37$ ) и психического здоровья ( $p < 0,001$  при  $r = -0,29$ ), жизнеспособность ( $p < 0,001$  при  $r = -0,39$ ) и средне значимая отрицательная корреляция с – влиянием эмоционального состояния на ролевое функционирование ( $p < 0,01$  при  $r = -0,24$ ).

Соответственно установлена отрицательная корреляционная связь психологической защиты «замещение» со средним физическим ( $p < 0,001$  при  $r = -0,36$ ) и психическим компонентами здоровья ( $p < 0,001$  при  $r = -0,38$ ) и средним суммарным показателем здоровья у спортсменов ( $p < 0,001$  при  $r = -0,41$ ). Регрессия оказывает отрицательное влияние на самооценку здоровья, в основном через шкалы физического компонента – через шкалу оценки состояния здоровья в настоящий момент ( $p < 0,001$  при  $r = -0,33$ ), интенсивность боли ( $p < 0,01$  при  $r = -0,24$ ) и в меньшей степени через влияние физического состояния на ролевое функционирование ( $p < 0,05$  при  $r = -0,18$ ), ухудшая и общую оценку респондентами физического компонента здоровья ( $p < 0,01$  при  $r = -0,30$ ). Однако отрицательного влияния на шкалы психосоциального компонента не установлено. При защитной реакции «регрессия» личность, подвергающаяся действию фрустрирующих факторов, заменяет решение субъективно более сложных задач на относительно более простые и доступные в сложившихся ситуациях. Импульсивность и слабость эмоционально-волевого контроля, свойственная психопатическим личностям, определяются актуализацией именно этого механизма защиты на общем фоне изменения мотивационно-потребностной сферы в сторону их большей упрощенности и доступности. Влияние других психологических защит на самооценку спортсменами здоровья менее выражено.

Таким образом, копинг-стратегия «избегание» оказывает отрицательное влияние на самооценку спортсменами здоровья (по шкалам: PF, BP, GH, RE и в целом по физическому и психосоциальному компонентам), при этом копинг-стратегия «разрешение проблем» положительно влияет на оценку своего здоровья в настоящий момент. Психологические защиты, являясь неконструктивными способами преодоления трудных ситуаций, позволяющими лишь временно снять психическое напряжение, оказывают в основном отрицательное влияние на самооценку здоровья спортсменами.