

В. С. Мунтян

**ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ
ПСИХОЛОГИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ЧЕЛОВЕКА В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ
УСЛОВИЯХ И СИТУАЦИЯХ**

Монография

Харьков
«Право»
2014

УДК 159.9
ББК 88
М90

*Утверждено ученым советом ХГАФК
(протокол №15 от 3 июля 2013 г.)*

Рецензенты:

В. Е. Коновалова, доктор юридических наук, профессор, академик
Национальной академии правовых наук Украины;

В. А. Друзь, доктор биологических наук, профессор

Мунтян В. С.

М90 Прикладные аспекты психологии деятельности человека в экстремальных условиях и ситуациях : монография / В. С. Мунтян. – Харьков : Право, 2014. – 248 с.

ISBN 978-966-458-648-8

В монографии обобщен материал, освещающий вопросы психологии деятельности человека в обычных и экстремальных условиях, влияния стресса, наследственных факторов и среды обитания на его поведение. Изложены основные методики психофизического тренинга, формирования психологической устойчивости и стратегии преодоления чувства страха, а также психологические аспекты тактической подготовки и стратегии соревновательной деятельности (на примере занятий единоборствами). Впервые представлена теория деструктивной мотивации. Рассмотрены вопросы индивидуализации и моделирования процесса подготовки, соревновательной (практической) деятельности, формирования положительной мотивации к обучению и самосовершенствованию.

Для специалистов в области прикладной психологии, тренеров-преподавателей, инструкторов по прикладным видам спорта, спортсменов, сотрудников силовых структур, личных охранников (телохранителей), широкого круга читателей.

**УДК 159.9
ББК 88**

ISBN 978-966-458-648-8

© Мунтян В. С., 2014
© Издательство «Право», 2014

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
Глава 1. ПСИХОЛОГИЯ КАК НАУКА, ИЗУЧАЮЩАЯ ОСОБЕННОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА	8
1.1. Психические явления: процессы, свойства и состояния.....	13
1.2. Психология поведения человека: наследственность и среда.....	35
1.3. Экстремальные условия и ситуации: их влияние на поведение человека.....	39
1.4. Стресс как целесообразная защитная реакция организма в ответ на экстремальные ситуации	46
1.5. Страх как психическое состояние и его влияние на поведение человека	50
Глава 2. МОТИВАЦИЯ	60
Глава 3. ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И НАДЕЖНОСТИ	91
3.1. Стратегия преодоления чувства страха.....	99
3.2. Психологическая подготовка (на примере занятий единоборствами)	114
3.3. Развитие волевых качеств	122
3.4. Психорегуляция.....	130
Глава 4. СТРАТЕГИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (на примере занятий единоборствами)	143
Глава 5. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (в единоборствах)	163
Глава 6. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И ПСИХОДИАГНОСТИКА СПОРТСМЕНОВ (СОТРУДНИКОВ)	190

Глава 7. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ (ПРАКТИЧЕСКОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	206
Глава 8. МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ (ПРАКТИЧЕСКОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	218
Глава 9. ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ (ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ) КОМПЕТЕНТНОСТИ.....	226
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	234

===== ВВЕДЕНИЕ

Известный физиолог И. М. Сеченов (1829–1905) писал, что *в процессе деятельности в первую очередь устают не работающие мышцы, а нервные клетки головного мозга, посылавшие к ним (мышцам) импульсы*. То есть утомление и переутомление (истощение организма) наступает преимущественно в результате *психофизиологической усталости, воздействия дополнительных нервно-психических нагрузок*.

В основу идеи написания данной книги легли актуальность и жизненно важное значение постулата единства теории и практики. В настоящее время практически каждого человека прямо или косвенно интересуют проблема обеспечения собственной безопасности, вопросы роли психофизиологических механизмов формирования алгоритма поведения в экстремальных ситуациях.

Приведем обозначения ключевых терминов, входящих в *название работы*:

Прикладной – имеющий место, практическое значение, применяемый на практике (С. И. Ожегов, 1988).

Аспект – точка зрения, взгляд на что-нибудь (С. И. Ожегов, 1988).

Точка зрения, с которой рассматривается какое-либо явление, понятие, перспектива (СЭС, 1987).

Психология – наука, изучающая процессы и закономерности психической деятельности; совокупность психических процессов, обуславливающих какой-нибудь род деятельности (С. И. Ожегов, 1988).

Психология экстремальных ситуаций, являясь одним из направлений прикладной психологии, исследует вопросы оценки, предвидения и оптимизации психических состояний и поведения человека в *особых* условиях деятельности.

Данная монография посвящена проблемам психологии поведения человека в различных жизненных ситуациях, которые волнуют людей на протяжении всего существования человечества. Задолго до возникновения

«психологии» как науки человек стремился понять себя и окружающий его мир по принципу «от простого созерцания к абстрактному мышлению», осмысливал субъективные восприятия во взаимосвязи с объективной реальностью. В работе сделан акцент на деятельности человека в экстремальных условиях и ситуациях, связанных больше со взаимоотношениями между людьми (конфликтные ситуации, участие в *силовых операциях*, представляющих опасность для здоровья и жизни, соревновательная деятельность и т. д.), а не с природными (стихийными) бедствиями, техногенными катастрофами или особыми производственными условиями.

Развитие и совершенствование человеческих задатков, превращение их в способности и компетентности является одной из основных задач обучения и воспитания. Знания психологических закономерностей развития и совершенствования способностей личности необходимы для правильного выбора методов обучения и воспитания.

Психологические знания и связанные с ними умения и навыки, а главное их применение (реализация) имеют огромное значение для людей, деятельность которых связана с обучением и воспитанием, для сотрудников силовых структур, всех тех, кто в той или иной степени хочет повысить уровень психологической устойчивости, социальной адаптации. Априори само существование человека и все виды его деятельности: работа, обучение, профессионально-прикладная подготовка – преломляются через его психику. Преимущественно это касается деятельности человека в особых, экстремальных условиях, связанных с высокими психоэмоциональными нагрузками, риском для жизни и здоровья.

Согласно *теории рефлекса биологической осторожности* И. М. Сеченова, И. П. Павлова, а также структуры «*Пирамиды потребностей*» А. Маслоу, становится очевидным, что для человека собственная безопасность, инстинкт самосохранения всегда стоят на первом месте. Следовательно, проблема поведения человека в экстремальных условиях, при возникновении опасных ситуаций является одной из самых волнующих и наиболее актуальных для многих людей.

Вид деятельности (профессия), занимаемая должность, социальное положение, статус человека в определенной степени влияют на его психику и в целом – на его поведение. Однако во всех случаях следует учитывать базовый уровень психологической устойчивости конкретного человека, влияние генетических (наследственных) факторов, образа жизни, условий среды обитания, привычек и других причин и обстоятельств.

Таким образом, в монографии выделены разделы, отражающие перечисленные выше проблемы и пути их решения. С целью соблюдения преемственности в изложении материала, наиболее удобного, лучшего его восприятия и понимания в *данном* контексте большинство описанных понятий не выделены отдельно (в *подпункты*).

В работе отражены такие понятия, как «*психические явления*», «*процессы, свойства и состояния*». Рассмотрена проблема мотивации достижения успеха, формирования положительной мотивации и ее интериоризации. Впервые предпринята попытка определения понятия «деструктивная мотивация». В доступной форме описаны вопросы влияния на поведение человека наследственных факторов, среды обитания, экстремальных условий и ситуаций, воздействий стрессового характера. Значительное внимание уделяется проблемам выявления типичных причин возникновения страха и стратегии его преодоления, стратегии соревновательной деятельности и психологическим аспектам тактической подготовки на примере занятий единоборствами. Представлена авторская методика «Играющий тренер» (в единоборствах). Выделены вопросы индивидуализации процесса подготовки, повышения уровня мотивации к обучению в контексте формирования компетентности человека (студента, спортсмена, сотрудника), связанной с его будущей профессиональной деятельностью.

Следует обратить внимание читателей на то, что все параграфы (в том числе те, в которых приведены «общие понятия») содержат интересные факты, которые так или иначе помогут составить общее представление о рассматриваемых вопросах и более полно (глубоко) понять содержание книги. Например, цели и задачи, которые решает психология спорта, можно экстраполировать на другие виды деятельности, и наоборот.

ПСИХОЛОГИЯ КАК НАУКА, ИЗУЧАЮЩАЯ ОСОБЕННОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Психология – наука, изучающая закономерности и особенности развития и функционирования высшей нервной деятельности человека, а также механизмы, условия и факторы (взаимодействие внутренних и внешних) формирования психики; совокупность психических процессов, обуславливающих какой-нибудь род деятельности.

Психология как наука представляет собой *систему* жизненных явлений, которые человек может обнаружить непосредственно у самого себя и косвенно наблюдать у других людей. К ним относятся: собственные ощущения; образы; представления; явления памяти, мышления, речи, воли, воображения, интересов, мотивов, потребностей, эмоций, чувств и др.

Объект изучения психологии – закономерности психики как особой формы жизнедеятельности человека (и поведения животных).

Предметом изучения психологии является *психика* человека (включающая в себя многие субъективные явления).

С помощью *познавательных процессов* (ощущение и восприятие, внимание и память, воображение, мышление и речь) человек познает мир. Другие явления, *психические свойства и состояния личности* (потребности, мотивы, цели, интересы, воля, чувства и эмоции, склонности и способности, знания и сознание) регулируют его *общение* с людьми, непосредственно управляют действиями и *поступками*.

Психические процессы, свойства и состояния человека, его общение составляют единое целое – *жизнедеятельность индивидуума*, хотя их часто разделяют и исследуют отдельно. С помощью познавательных процессов человек познает мир, живет и действует с целью

удовлетворения своих материальных, духовных и иных потребностей, совершает определенные поступки.

К предмету изучения психологии также относятся: поведение и деятельность человека, включая их моделирование; вопросы врожденных (природных, наследственных) и приобретенных под воздействием среды (социально обусловленных) *свойств личности*.

Психология изучает основные закономерности развития психики и психических явлений в онтогенезе и возрастные особенности развития, обучения и воспитания, отражает особенности профессионально-прикладной деятельности и поведения человека в обычных и экстремальных условиях.

Изучая психологию поведения людей, ученые ищут их объяснение в различных областях знаний: в биологической природе человека, в его индивидуальном опыте, в законах общественного бытия и их функционирования. Относительно законов и условий развития общества исследуются психика и поведение человека в зависимости от его *положения* в социуме, существующей социальной системы, методов обучения и воспитания, конкретных отношений, складывающихся у *конкретного* человека с окружающими людьми, от той *социальной роли*, которую он играет в обществе, и видов деятельности, в которых он непосредственно участвует.

Практически все знания из разных областей психологической науки имеют прямое или косвенное отношение к обучению и воспитанию. К ним относятся: *общая психология, психофизиология, генетическая, возрастная, педагогическая и социальная психология, психология физического воспитания и спорта, психология управления, психодиагностика и др.*

Между областями психологической науки существуют тесные взаимосвязи. Для более полного и глубокого изучения и понимания психологических явлений, происходящих в процессе жизнедеятельности человека, психологи выделяют следующие направления [93]:

– **генетическая психология** – изучает закономерности развития человека (и животных) в *филогенезе* (на протяжении биологической эволюции всего живого, в том числе исторического развития психи-

ки) и в *онтогенезе* (на протяжении жизни отдельного человека, индивида);

– **социальная психология** – изучает психические явления в процессе взаимодействия людей (человек живет в социуме, в обществе и так или иначе общество воздействует на него, а *он* определенным образом – на общество);

– **психофизиология** – изучает физиологические механизмы деятельности мозга, высшей нервной системы, которые лежат в основе функционирования психики;

– **возрастная психология** – исследует *онтогенез* психических свойств личности на разных возрастных этапах;

– **психогигиена** – система средств, направленных на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение оптимальных условий психической деятельности человека [112];

– **психомоторика** – это двигательная деятельность человека, которая управляется его психической сферой и зависит от развития высшей и периферической нервной систем;

– **психология спорта** – изучает особенности выбора вида (спорта), закономерности поведения людей в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, методы отбора, подготовки и организации деятельности спортсменов, а также их реабилитации после физической и психоэмоциональной нагрузки.

Психология спорта включает такие разделы [39; 112]:

– мотивы спортивной деятельности;

– психологические основы ориентации и отбора в различные виды спорта, психодиагностика склонностей и способностей;

– психомоторика;

– психология обучения и воспитания в спорте;

– психология подготовки спортсменов (развития и совершенствования физических качеств, технических и тактических умений и навыков);

– психология личности участников процесса подготовки (спортсменов, тренеров и др.) и соревновательной деятельности;

– состояния спортсмена и их психорегуляция;

– психологическая характеристика различных видов спорта и др.

Основной целью психологии спорта является изучение закономерностей формирования у отдельного спортсмена (или команды) спортивного мастерства, разработка психологических методов их тренировки для успешного выступления в соревнованиях.

Основными задачами психологии спорта являются:

- выбор вида спорта;
- изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсмена;
- разработка психологических условий повышения эффективности спортивной тренировки;
- разработка психологических основ предсоревновательной подготовки спортсменов;
- реализация достигнутого уровня подготовленности в процессе соревновательной деятельности.

Психология экстремальных ситуаций (одно из направлений прикладной психологии) – исследует проблемы оценки, предвидения и оптимизации психических состояний и поведения человека в *особых* условиях деятельности.

Особая роль в психологии отводится **психодиагностике**, которая призвана определять уровень психики и психологических особенностей и сопоставлять их с некоторой *нормой* для того, чтобы судить о том, правильно или неправильно происходит развитие человека, осуществляется его обучение или определенная деятельность. Проведение психологического *тестирования* позволяет судить, о том, как развивается человек (ребенок, спортсмен, сотрудник) и своевременно предпринимать необходимые (педагогические) меры, направленные на их коррекцию, исправление имеющихся недостатков.

Индивидуализация обучения (подготовки) с учетом уровня психологического развития человека (спортсмена, сотрудника) и его индивидуальных способностей имеет ключевое значение. С помощью научно обоснованных и апробированных приемов психодиагностики устанавливается индивидуальность человека в тех ее проявлениях, которые скрыты от внешнего наблюдения (учителей, родителей и его самого). Такие индивидуальные различия могут касаться любых психических процессов, свойств и состояний.

Развитие и воспитание, как правило, происходят в определенной среде (семья, детский сад, школа, вуз, а также в процессе работы в обычных и экстремальных условиях). Поэтому в психодиагностике нужны специальные теоретические и методические познания, способные удовлетворять предъявляемые специфические требования.

Важной составной частью процесса обучения является его ориентирование на формирование компетентности будущих специалистов в различных сферах деятельности. Таким образом, к *теоретической и научно-методической базе подготовки* специалистов ученые относят дидактические принципы обучения и воспитания, а также частные методики педагогики, психологии и других наук и выделяют следующие *теории обучения*: поэтапного формирования знаний; программированного обучения; ассоциативно-рефлекторную [12].

Теория поэтапного формирования (знаний) предусматривает оптимизацию обучения, в процессе которого каждое из разучиваемых действий оценивается по нескольким параметрам: полноте операций, степени их общности, автоматизации.

Теория программированного обучения направлена на повышение эффективности обучения за счет разделения учебного материала на *дозы* и последовательное их усвоение, а также рациональное увеличение *плотности* занятия.

В основе *ассоциативно-рефлекторной теории* лежит учение о высшей нервной деятельности человека, в содержание которой входит чувственное восприятие информации, ее осмысление, запоминание и воспроизведение. Данная теория опирается на *общие дидактические принципы*: сознательности и активности, доступности (в обучении), прочности знаний, умений и навыков и *частные*, основным из которых является: ***учить тому, что необходимо в жизни.***

Из этого следует, что оптимизация психических состояний человека и его поведения в экстремальных ситуациях должна базироваться на соответствующей психологической подготовке, направленной на повышение работоспособности и реализацию достигнутого уровня подготовленности.

1.1. Психические явления: процессы, свойства и состояния

В структуре психической деятельности человека различают три основные группы компонентов: психические процессы, психические свойства личности и психические состояния, которые образуют целостность психики человека. Их также называют *психическими явлениями*, сущностью, проявлением чего-нибудь.

Психические процессы составляют основу психической деятельности человека. Они обеспечивают формирование знаний, умений, навыков и обретение жизненного опыта. Это формы проявления познавательной активности сознания в виде ощущений, восприятий, памяти, воображений, мышления, чувств, эмоций, воли и представляют собой *определенные функции*, с помощью которых осуществляется познание окружающего мира.

Психические свойства – это психологические особенности (качества) личности, которые отличают людей друг от друга, определяют их типологические и индивидуальные различия. К ним относятся: темперамент, характер, способности, потребности, мотивы. Среди качеств личности, которые являются достаточно устойчивыми и постоянными образованиями, выделяют: интеллектуальные, эмоциональные, волевые, моральные.

Психические состояния выполняют функцию активного взаимодействия человека с внешней средой в данный момент времени, в конкретной ситуации (возбуждение, тревожность, эмоциональное напряжение, апатия, усталость, утомление и др.). Они характеризуют временную динамику психической деятельности и определяют ее особенности.

Сознательные и бессознательные психические явления

Поведением индивидуума управляют как *сознательные*, так и *бессознательные* явления, хотя их функциональная роль различна.

Сознательное – способность объективно оценивать, обобщать и отражать окружающую действительность.

Бессознательное – это свойства и состояния, которые воздействуют на поведение человека, но не осознаются им. К ним относятся ощущения (например, мышечные (проприоцептивные), равновесия, зрительные, слуховые и др.), вызывающие произвольные рефлексивные реакции. Это те качества, интересы и потребности, которые человек не осознает у себя, но которые ему присущи и проявляются в разнообразных произвольных реакциях, действиях, психических явлениях. Например, *бессознательная мотивация* влияет на направленность и характер поступков человека, но не осознается им.

Существует мнение, что *сознание управляет* самыми сложными формами поведения, требующими постоянного внимания и осознанного контроля (при возникновении неожиданных, интеллектуально сложных проблем, не имеющих очевидного решения; физического или психологического сопротивления; когда необходимо осознать и найти выход из конфликтной ситуации, и др.).

Однако некоторые из данных утверждений вызывают спорные суждения, так как человек часто, как раз при внезапном возникновении конфликтных ситуаций, находит решение на уровне бессознательного. Это говорит о том, что в реальной действительности в управлении поведением человека одновременно участвуют различные уровни его психической регуляции.

Вопрос об отношениях между сознательными и другими формами психической регуляции поведения, в частности бессознательными, остается сложным и не имеет однозначного решения. Основной причиной *такого положения* является существование разных типов бессознательных психических явлений, которые по-разному соотносятся с сознанием. Некоторые из них находятся в области *предсознания*, представляя собой факты, связанные с более низким уровнем психической регуляции поведения, чем сознание. Таковыми являются *бессознательные* ощущения, восприятие, память, мышление, установки, а также ранее осознаваемые человеком явления, но со временем перешедшие в сферу бессознательного, например, двигательные умения и навыки, которые в начале своего формирования представляли собой сознательно контролируемые действия (ходьба,

речь, умение писать, пользоваться различными средствами и оборудованием).

Каждый из типов бессознательных явлений по-разному связан с поведением человека и его сознательной регуляцией. *Первый тип* бессознательного – это *нормальное* звено в общей системе психической поведенческой регуляции, возникает на пути продвижения информации от органов чувств или *из памяти* к сознанию (коре головного мозга). *Второй тип* рассматривается как движение в обратном направлении – от сознания к бессознательному, в частности к памяти. *Третий тип* относится к *мотивационным процессам* и возникает при столкновении разнонаправленных, конфликтных с точки зрения морали тенденций.

Психологические функции

Понятие «*психологические функции*» ввел К. Г. Юнг (1875–1961). Он отмечал, что некоторые люди лучше оперируют логической информацией (рассуждения, умозаключения, доказательства), а другие – эмоциональной (отношения, чувства). Одни обладают более развитой интуицией (предчувствие, восприятие, инстинктивное *понимание*), другие – более развитыми ощущениями (восприятие внешних и внутренних раздражителей). Он также выделил четыре базовые *психологические функции*: мышление, чувство, интуиция, ощущение.

Мышление – приводит данные содержания представлений в понятийную связь, основано на логических, объективных критериях (*мышление «в поисках истины»*).

Чувства – придают содержанию известную ценность и основаны на оценочных суждениях: хорошо – плохо, красиво – некрасиво.

Чувства определяют отношения между людьми, а также *вливают на их здоровье*. Выявлено, что мобилизационная функция чувств проявляется в психосоматической готовности человека действовать *определённым образом*. Чувства во многом определяют общий энергетический уровень деятельности человека, поскольку могут влиять на изменение химического состава крови, обеспечивая его физиологическую готовность к определённым действиям. Под влиянием чувств работает гипофиз, передавая соответствующую информацию

железам внутренней секреции, которые, например, при возникновении страха, вырабатывают адреналин [3].

Интуиция передает индивиду восприятие бессознательным путем; своего рода инстинктивное, неосознанное понимание и поведение.

Ощущение – психологическая функция, которая воспринимает физическое раздражение и базируется на существующем опыте восприятия конкретных фактов.

Доминанта

Наличие у человека всех четырех вышеперечисленных психологических функций дает ему целостное и уравновешенное восприятие мира. Однако они развиваются не в одинаковой степени. *Как правило, одна из функций доминирует* и это влияет, например на достижение социального успеха. **Доминирующая функция** подавляет проявления остальных (функций), но не в равной степени и это не является патологией. *Доминирующая функция* накладывает свой отпечаток на характер человека, и по ней К. Г. Юнг определил типы людей: мыслительный, чувствующий, интуитивный, ощущающий. Он разделил все психологические функции на два класса: *рациональные* (мышление и чувство) и *иррациональные* (интуиция и ощущение) и подчеркнул, что они могут проявляться по-разному в процессе решения вопросов, возникших в определенных ситуациях, а **«слишком большое ожидание или даже уверенность в том, что для каждого конфликта должна существовать возможность разумного разрешения, может помешать его действительному разрешению на иррациональном пути»**.

В связи с чрезмерными эмоциями в нервной системе возникает мощный очаг возбуждения – **доминанта**, который *по биологическому закону отрицательной индукции* временно гасит другие очаги, в результате чего *происходит борьба мотивов*. В данном случае некоторые мотивы (противостоящие) гасятся теми, в основе которых лежит доминанта, подкрепленная эмоциональным фактором, и тогда аргументы, отражающие знания и прошлый опыт, не участвуют в анализе информации, обстоятельства рассматривается необъективно и это может привести

к неадекватному поведению и совершению необдуманных поступков. Таким образом, ситуация может осложняться тем, что доминанта (пока она подвержена эмоциям) слабо поддается контролю.

Как выявил А. А. Ухтомский (1875–1942), доминанта усиливается независимо от того, какие факторы (положительные или отрицательные) воздействуют на нее. Часто бывает так, что убедительные аргументы не воспринимаются, а ошибочный мотив побеждает [91].

В своем развитии *доминанта* проходит три стадии:

Первая стадия – доминанта возникает под влиянием внутренней секреции (например, полового созревания) и внешних раздражителей.

Вторая – стадия образования условного рефлекса (по И. П. Павлову), когда из множества действующих раздражителей происходит выделение группы возбуждений и выбор для данной доминанты.

Третья стадия – когда между доминантой и внешним раздражителем устанавливается прочная связь.

К основным свойствам доминантного очага А. А. Ухтомский относит: повышенную возбудимость, инерцию во времени и самое главное – способность суммировать внешние раздражители, «самоподпитываться ими». Он также отмечает, что если сложилась доминанта, ее практически нельзя преодолеть словами и убеждениями, то есть входить в споры и прения уже бесполезно (доминанта всегда *самооправдывается*). Сложность заключается в том, что человек сам активно подтверждает и укрепляет в других то, что ему в них кажется. В связи с этим специалисты рекомендуют: иметь много доминант и пытаться осознать их, стать их *повелителем*, а не жертвой. Одним из способов коррекции доминанты является творческий поиск, который предусматривает изменение как внешнего мира, так и личности. Однако старые доминанты, проявляемые как стереотипы мышления и поведения, мешают этому процессу. Доминанта не фатальна, но для целенаправленного формирования новой (доминанты) необходимо «освободить место», скорректировать прежние.

Известны четыре основных психофизиологических механизма коррекции старых доминант [1].

1. *Резкое ослабление доминанты в связи с ее естественным решением.*

Например, в некоторых японских фирмах предусмотрена эмоциональная *разрядка* в виде избиения чучела руководителя (начальника). Также известен пример, когда способом избавления от губительной мысли (о самоубийстве) стала ее материализация в виде романа, в котором изложен *такой* (аналогичный) трагический исход.

2. *Запрет, торможение «в лоб»*. Однако волевое руководство, выражаемое в форме запретного приказа, является малоэффективным, так как управление личностью в таком режиме на протяжении длительного времени ведет к конфликту между «хочется» и «нельзя», к нервно-эмоциональным переживаниям, неврозам.

3. *Переведение нужных действий в автоматизм*. Например, использование всевозможных ритуалов приветствия коллег, преподавателя перед началом занятия, соперника перед началом поединка (в различных видах единоборств). Считается, что такой ритуал, «полезный автоматизм», необходим для настройки на занятие, на творческую работу независимо от погоды, настроений, событий, места и условий проведения соревнований и т. п. Такие ритуальные *правила поведения* возможны и на более высоком уровне.

4. *Торможение прежней доминанты возникновением новой*, когда сам запрет работает на доминанту. Наиболее успешный путь в данном случае, по мнению А. А. Ухтомского, – создание новой доминанты, тормозящей старую. Например, для того чтобы не думать о том, что в чужом городе (стране) зрители будут на стороне соперника, следует упорно думать о том, каким образом использовать свое технико-тактическое мастерство, *свои преимущества*, для того, чтобы выиграть бой (соревнования).

Механизм формирования новых доминант изучен недостаточно, но для педагогической практики следует знать, что новые (доминанты) могут возникнуть в процессе различных видов, а также уровней деятельности: информационного, эмоционального, физиологического и *методического*.

Особого внимания заслуживают рекомендации И. П. Павлова о том, что для снятия сильного возбуждения необходимо «страсть вогнать в мышцы», например, облиться холодной водой, поколоть дрова, пробежаться и т. д. Известны случаи, когда человек, страдаю-

щий неврозом (имевший патологическую доминанту), выздоравливал, оказавшись перед лицом реальной физической угрозы [1]. Таким образом, необходимо *пробудить* сознание, *формировать требуемые доминанты*.

В своем сознании уменьшать размеры переживаний (угрозы, возможных последствий), всего того, о чем подразумевает поговорка «у страха глаза велики», и добиваться *состояния* уверенности в достижении положительного результата (исхода). ***Система подготовки специалистов (в различных видах деятельности) должна строиться с учетом психофизиологического механизма формирования новых доминант, предусматривающего коррекцию предыдущих, изменение стереотипов мышления и поведения.***

Характерно, что когда *состояние напряженности* проходит, человек осознает свои ошибки, видит неадекватность ранее принятых решений, сожалеет о допущенных ошибках в поведении, о своем ненужном упрямстве и не может понять, как это он не принимал очевидных доводов. Это значит, что доминанта ослабла, что она уже не гасит другие очаги возбуждения.

Психологическая защита

Исходя из разработанной З. Фрейдом структуры личности (Id, Ego, Super-Ego), психологическая защита рассматривается как основная функция Ego в интеграции и адаптации личности [83].

Защитные механизмы – это психические приспособления, которые в экстремальных ситуациях выполняют функцию «снятия внутреннего конфликта».

Например, человек *вытесняет* некоторые свои социально нежелательные влечения или мысли из подсознания или, потерпев неудачу, оправдывается (защищается), ссылаясь на обстоятельства, недоброжелательность людей (*приписывание* вины за неудачу внешним обстоятельствам (партнеру по общению или по команде, сопернику в соревнованиях и т. д.).

З. Фрейд определяет *вытеснение* как патогенный процесс, проявляющийся в виде сопротивления, которое (вначале) относится к психологической *системе бессознательного*, а затем, при опреде-

ленных условиях, может перейти в *систему сознательного*. Однако необязательно, чтобы всякий бессознательный психологический (душевный) процесс превращался в сознательный. Одна из предложенных им *техник вытеснения* предполагает переход в состояние *спокойного самонаблюдения*, не углубляясь в подробности и раздумья по поводу своих переживаний (чувств, мыслей, воспоминаний), и *сообщать* о них в той последовательности, в которой они возникают [131].

В соответствии с теорией Анны Фрейд (1895–1982), Ego (*Я*) и механизмы психологической защиты развиваются. Данный процесс состоит в формировании все более совершенных способов защиты от внешних и внутренних конфликтов. Таким образом, снижается уровень тревожности, исчезает субъективное чувство дискомфорта, которое мешает процессу адаптации. *Чем выше уровень развития и адаптации индивида, тем более совершенными являются механизмы психологической защиты.*

Механизмы психологической защиты формируются в детстве, и их индивидуальный набор зависит от отношений ребенка с родителями, а именно – от образцов, моделей защитной реакции взрослых.

Таким образом, А. Фрейд вносит существенные коррективы в существующую концепцию:

- 1) механизмы психологической защиты рассматриваются как результат (продукт) развития;
- 2) набор защитных механизмов индивидуален и характеризует уровень адаптированности личности.

Каждый индивидуум характеризуется определенной комбинацией приемов (индивидуальным набором защитных механизмов), которые помогают ему разрешать внешние и внутренние конфликты. Каждый человек по-своему преодолевает трудности и препятствия, решает внутриличностные проблемы и конфликты. Способы защиты, которые помогли один раз, могут *снова* использоваться в аналогичных ситуациях и они все сильнее закрепляются в *сознании человека*. Некоторые люди продолжают защищать себя даже в таких обстоятельствах, когда это совсем нецелесообразно, когда *не требуется* этого.

В то же время, несмотря на ее роль в снятии напряжения, психологическая защита нарушает адаптацию человека, поскольку отдаляет его от реальности, не позволяет ему осознать собственные проблемы. Целесообразность психологической защиты объясняется тем, что она в какой-то степени снимает напряжение, тревогу, может временно разрешить внутренний конфликт. Но, *убегая* от реальности, защищаясь тогда, когда необходимо осознать собственные слабости (например, страхи и фобии), человек упускает возможности развития и более *адекватного* приспособления к существующим условиям.

Т. С. Яценко (2006) выделяет следующие негативные моменты в функционировании психологической защиты [146]:

1) *отход от реальности*, который приводит к трудностям (или нарушениям) адаптации личности, снижению способности адекватной оценки *действительности* и приспособления к ней;

2) *сосредоточение (концентрация) на собственном «Я»* и одновременная тенденция недооценивать значимость *других*, которая вызывает негативную реакцию со стороны окружающих и отрицательно отображается на процессе общения с ними;

3) *сужение, извращение и блокировка обратной связи*, которая не подкрепляет желания собственного «Я», создают эффект *закрытости для нового опыта*, который приводит к торможению развития и реализации личностного потенциала. Например, когда некоторым людям делают замечание (одна из форм обратной связи), вместо адекватной реакции и *коррекции* своего поведения они часто склонны *защищаться*, оправдывая себя и обвиняя других.

Такой механизм психологической защиты называется *рационализацией*. Однако подобная *форма рационализации* не может привести к положительным результатам.

В данном случае у человека развивается высокая чувствительность к информации, касающейся собственных достоинств (своего Я) (так как он стремится утверждать себя, повышать и поддерживать свою самооценку), а информацию о своих недостатках он, как правило, не воспринимает, игнорирует. Неадекватное восприятие обратной связи (вследствие функционирования несовершенных механизмов психологической защиты) усложняет, а иногда делает

невозможным понимание психологических особенностей другого человека и нарушает контакт с ним;

4) *неосознанность психологической защиты* снижает возможности самоконтроля и коррекции своих действий, тормозит сознательное, волевое изменение отрицательных черт, что, в конечном итоге, мешает развитию личности.

Использование несовершенных или неадекватных механизмов психологической защиты снижает возможности социальной адаптации личности, поскольку отдаляет ее от реальности, нарушает ее контакты с другими людьми, создавая психологические барьеры в общении.

Используя механизмы психологической защиты и стремясь при этом к удовлетворению собственных желаний, человек очень слабо и искаженно понимает *других*. Таким образом, отказ воспринимать и корректировать (изменять) свои негативные качества (стороны своего поведения) является препятствием для успешного взаимодействия с другими людьми.

Установка

Д. Н. Узнадзе (1886–1950), работая над преодолением «постулата непосредственности» (критикуя его), в ответ разработал *теорию установки*, которую сформулировал таким образом: «*установка* лежит в основе избирательной активности человека и является показателем возможных направлений деятельности». Он выделил *установки*, свойственные *всякому живому существу*, и *объективации*, которые доступны только *человеку как существу мыслящему* [96].

Установка предшествует сознательной психической деятельности, лежит в основе поведения и возникает при наличии одновременно *ряда условий: актуальной потребности, объективной ситуации ее удовлетворения и психофизиологических (условий)*. Она является основным фактором регуляции поведения человека, выражается в его готовности к осуществлению определенных действий и соответствующей настройке к их выполнению. В формировании установки следует учитывать внутренние и внешние факторы. Например, К. Г. Юнг подчеркивал, что при попытках изменить тип

личности человек «становится невротическим, и его излечение возможно только *через* выявление естественно соответствующей индивидууму *установки*».

Типология личности (интроверсия, экстраверсия)

Согласно *положению* определения типологии личности, в основе которой лежит *направленность внутрь или вовне*, К. Г. Юнг выделил типы людей, ориентированных *на себя (интроверты)* и *вовне (экстраверты)*.

Он утверждал, что каждый человек изначально ориентирован на восприятие либо внешних сторон жизни (внимание преимущественно направлено на объекты внешнего мира), либо внутренних (на субъект). Но *в природе* практически не встречаются ни экстраверты, ни интроверты «в чистом виде». Каждый человек более склонен к одной из этих *установок* и действует преимущественно в ее рамках [145].

Г. Ю. Айзенк (1916–1997) – британский ученый-психолог, создатель факторной теории личности и автор теста интеллекта, разработал методику выявления экстраверсии-интроверсии. Он отмечал, что **типичный экстраверт** отличается общительностью и *обращенностью вовне*, как правило, обладает широким кругом знакомств, *нуждается* в контактах. Он действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив, склонен к рискованным поступкам, имеет тенденцию к агрессивности, беззаботен, оптимистичен, однако чувства и эмоции не имеют строгого контроля и на него не всегда можно положиться (*надеяться*).

Типичный интроверт – это спокойный, часто застенчивый, человек, склонный к самоанализу. Как правило, планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям, серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок, контролирует свои чувства, сдержан, высоко ценит нравственные нормы.

В спортивной практике, как и в других сферах деятельности, следует проводить тестирования с целью определения экстраверсии и интроверсии. *Спортсмены-экстраверты* характеризуются своим

обращением вовне и необходимостью в контактах, жизнерадостные, стремятся к лидерству, любят риск и не переносят монотонных тренировок. *Спортсмены-интроверты*, как правило, спокойны, уравновешены, обычно стеснительны. Они планируют и обдумывают свои действия, принимают решения взвешенно, обязательны, умеют скрывать свои чувства, редко ведут себя агрессивно [112].

Агрессивность

В. А. Романенко (2010) определяет *агрессивность* как *генетически детерминированную черту характера*, которая сформировалась в процессе развития личности и заключается в агрессивных реакциях на различного рода раздражители, а *агрессию* – как целенаправленное *деструктивное* поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе [107].

Считается, что причины агрессии могут быть как врожденными, так и приобретенными [34; 133]. В связи с этим специалисты выдвигают следующие теории агрессии:

– *инстинктивную (природную)* агрессию, связанную с наследственными факторами;

– *теорию фрустрации*, рассматривающую агрессию как последствия *разногласий* между уровнем потребностей и реальными достижениями индивида (возникает в результате неудовлетворения своей профессией или когда человек не может достичь желаемой цели в жизни, спорте, других видах деятельности);

– *теорию социального научения* (А. Бандуры), рассматривающую агрессию как поведение, приобретенное путем *научения*, или теорию Дж. Локка – социокультурного окружения.

Таким образом, уровень и особенности проявления агрессивности зависят от многих взаимосвязанных и взаимообусловленных факторов: наследственности, среды обитания, образа жизни и рода занятий, качества воспитания (в семье, по месту учебы и работы, в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, от личных качеств и личного примера тренера-преподавателя) и других личностных и ситуативных факторов. *Заложенная природой и приобретенная*

в результате образа жизни и вида занятий агрессивность влияет на мотивацию деятельности человека.

Относительно спортсменов, занимающихся единоборствами, считается, что они должны иметь достаточный уровень агрессивности. Так, полученные в результате исследования данные показывают различную степень проявления агрессивной реакции у гимнастов и дзюдоистов. Выявлено, что для дзюдоистов агрессивность имеет более существенное значение, и оно может привести к повышению результативности деятельности. Степень психических нагрузок у дзюдоистов также выше, чем у гимнастов [110].

Результаты исследования влияния занятий различными видами единоборств на формирование агрессивности юных спортсменов показывают, что наиболее высокий уровень агрессивности (по показателям *индекса качества агрессивности* – ИКА) наблюдается у спортсменов, которые занимаются вольной борьбой и боксом (соответственно 3,5 и 2,4 балла), а наиболее низкий – у представителей каратэ (0,2 балла) и айкидо (0,4 балла). Таким образом, в результате сравнительного анализа выявлено, что у спортсменов, которые занимаются *восточными* видами единоборств, уровень агрессивности значительно ниже, чем у тех, кто занимается *западными* видами [133].

По мнению некоторых авторов, в результате занятий восточными видами единоборств у спортсменов формируются такие качества, как агрессивность и жестокость, тогда как, по мнению других, – наоборот, философия восточных единоборств ставит на первое место повышение моральных качеств и духовности человека, избегание конфликта, отказ от *прямого* (силового) противоборства [25; 66; 75].

Периодичность проявления агрессивных поступков связана в определенной степени со спецификой спортивных дисциплин. Для некоторых видов спорта характерно *«поощрение»* проявления агрессии (прямое – для спортивных единоборств; ограниченное – для контактных видов спортивных игр: футбола, баскетбола, гандбола; косвенное – для тенниса и волейбола). В то же время не поощряется агрессия в гимнастике, акробатике и фигурном катании. Считается, что агрессивные люди малотревожны (А. Raine, 1996), менее чувствительны к стрессу, так как, по сравнению с другими, они чаще оказы-