

Research Articles

Особености на психичната защита при изучаващи бойни спортове

Specifics of the Psychological Defense of Those Learning the Combat Sports

Николай Иванчев (Nikolay Ivantchev)*^a, Сашо Йорданов (Sasho Yordanov)^b

[a] Катедра Психология, ЮЗУ „Неофит Рилски“, Благоевград, България (Department of Psychology, SWU “Neofit Rilski”, Blagoevgrad, Bulgaria). [b] Катедра „Спорт за всички“, Национална Спортна Академия „Васил Левски“, София, България (Department “Sport for all”, National Sports Academy “Vassil Levski”, Sofia, Bulgaria).

Резюме

Психичната защита съдейства за избягване на тревога и други отрицателни емоции, блокиране на осъзнаването на заплахата. Психичните защиты са естествен механизъм за преодоляване на вътрешни конфликти чрез специфично преработване на информацията, което предпазва личността от загуба на самоконтрол в условията на конфликт. Изследвано е използването на защитните механизми отрицание, формиране на реакция и псевдо-алтруизъм от изучаващи бойни спортове – таекуондо, джудо и самбо. Те формират самопожертвувателен защитен стил. Налице са значими различия по пол, вид боен спорт и възраст по отношение на използваните психични защиты. Спортуващите бойни спортове жени по-често използват защитния механизъм псевдо-алтруизъм, както и самопожертвувателния защитен стил. Последният е предпочитан от спортуващите джудо, а спортуващите самбо по-често прилагат формиране на реакция. По-възрастните спортисти по-често използват защитния механизъм псевдо-алтруизъм.

Ключови думи: защита, бойни спортове, индивидуални различия

Abstract

Psychological defense contributes to avoidance of anxiety and any other negative emotions, blocking the real impact of certain threats. Defense mechanisms are our body's natural way of overcoming of one's internal conflicts by changing the way we process information about our surroundings thus allowing us to avoid the loss of self-control when placed in a conflict situation. The use of the defense mechanisms negation, reaction formation and pseudo-altruism by these ones learning combat sports was studied. These defense mechanisms form the self-sacrificing defense style. There are some significant gender and age differences, as well as in the type of combat sport regarding the used defense mechanisms. The women practicing combat sports more often used the defense mechanism pseudo-altruism and the self-sacrificing defense style. The latter was preferred by these ones who practiced judo, and these ones who practiced sambo used more often reaction formation. The sportsmen more advanced in age used more often pseudo-altruism.

Keywords: defense, combat sports, individual differences

Psychological Thought, 2014, Vol. 7(2), 179–186, doi:10.5964/psyc.t.v7i2.119

Received: 2014-09-01. Accepted: 2014-09-29. Published (VoR): 2014-10-22.

Handling Editor: Stanislava Stoyanova, Department of Psychology, South-West University “Neofit Rilski”, Blagoevgrad, Bulgaria

*Corresponding author at: SWU “Neofit Rilski”, 66, Ivan Mihailov Street, 2700 Blagoevgrad, Bulgaria. E-mail: nikyart@swu.bg



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Въведение

В настоящето изследване разглеждаме специфични защитни механизми – отричане или отрицание, формиране на реакция и псевдо-алтруизъм при изучаващи бойни спортове.

Отричането или отрицанието представлява отказ да се приеме заплашваща ситуация. При отричането човек променя интерпретацията на ситуацията така, че я разглежда като по-малко заплашителна. Човек селективно обръща внимание и интерпретира наново, а не изличава преживяването от съзнанието си. Защитният механизъм отрицание отхвърля информация, която заплашва самосъхранението, престижа и самооценката. Отричат се съществуващи травмиращи реалности, отрича се значимостта на съществуващи реални заплахи, отричането се осъществява и във въображението (Madolev, 2006, p. 161).

Използването на защитния механизъм отрицание е по-често сред 17-18 годишни младежи, проявяващи хомофобия (Lewis & White, 2009). Отрицанието също така отхвърля отговорността за неприемливи преживявания (Нямам проблем с наркотиците) (Clark, 2000). Проявява се в отказ да се разбере реалната причина за поведението. Също така отрицанието е предпочитано от невротичните, тревожните и депресивните личности. Използва се често при критична ситуация заради достъпността и изключителната леснота на прилагането, а така също и заради възможността да бъде прилагано спрямо всякакви стресори и фрустратори (Ivanov, 1987, pp. 424-245).

Формирането на реакции е защитен механизъм, защитна мярка срещу неприемливи импулси, които се проявяват с противоположен смисъл в съзнанието и мотивират индивида към извършване на одобрявани, нетревожещи действия (Madolev, 2006, p. 271). Формирането на реакция е трансформиране на неприемливи импулси в противоположните им. Акцентира се на съблюдаването на морално – нравствените принципи в поведението и строгост на нравите. Формирането на реакция се състои в предотвратяването и елиминирането на опасни за човека стремежи, желаниа и постъпки чрез усилване на противостоящи им нагласи и типове поведение. Този механизъм действа чрез вършенето на точно противоположното на първоначалния импулс, например стеснителността преминава в необоснована и неочаквана дързост (Ivanov, 2007, p. 429). Формирането на реакция демонстрира морални действия, обратно на първоначалните мисли и чувства (например - Отказвам да се унижавам като участвам в съревнование за по-добри оценки) (Clark, 1991).

Изказано е и мнението, че формирането на реакция е конформизъм за защита на своето чувство на свобода при очевидни опити за ограничаване на свободата на хората (Mayers, 2001, p. 386). Импулсивната агресивност корелира негативно с формиране на реакция. Доброволците често използват формиране на реакция и алтруизъм (Bond, 2004). Защитни механизми като формиране на реакция и псевдоалтруизъм са стабилни във времето (като личностни черти) и трудно се променят. Алтруизъм или псевдо-алтруизъм е защитен механизъм, който се изразява в получаване на удовлетворение от помагане на другите и корелира позитивно с прояви на топлота и щедрост (Zeigler-Hill & Pratt, 2007).

Изброените защитни механизми съставляват самопожертвувателен защитен стил (Bond, 1984).

Цел, задачи и хипотези

Целта — Целта на настоящето изследване е да се проучат защитните механизми и себепожертвувателния защитен стил при изучаващите бойни спортове, както и да се установят определени индивидуални различия.

Задачи — Да се проведе изследване при изучаващи различни бойни спортове с въпросник установяващ психичните защити на личността.

Да се сравнят резултатите на различни категории лица изучаващи бойни спортове по скалата измерваща Себепожертвувателен защитен стил (със субскали псевдо-алтруизъм, отрицание и формиране на реакция) от въпросника на М. Бонд, адаптирана за български условия (Ivantchev, 2013).

Хипотеза — Предполага се, че са налице значими различия по пол, вид боен спорт и възраст по отношение на използваните психични защити при изучаващите бойни спортове.

Метод

Използвана е скала, измерваща Себепожертвувателен защитен стил (със субскали псевдо-алтруизъм, отрицание и формиране на реакция) от въпросника на М. Бонд (Bond, 1984), адаптирана за български условия (Ivantchev, 2013).

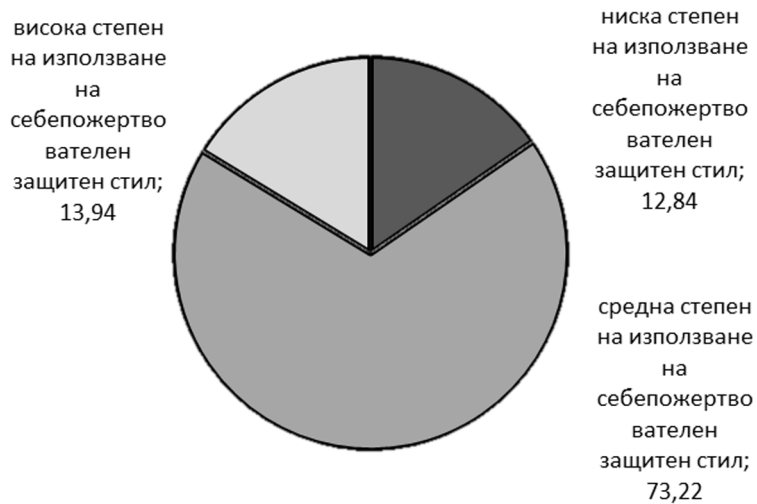
В окончателния си вариант в българската адаптация за младежка възраст фактор Себепожертвувателен защитен стил се състои от 8 айтема. $\alpha = 0,722$ за бала по себепожертвувателен защитен стил. Вътрешната консистентност на защитен механизъм Формиране на реакция е $\alpha = 0,747$. Вътрешната консистентност на защитен механизъм Отрицание е $\alpha = 0,827$. Защитен механизъм Псевдо-алтруизъм се състои само от един айтем - 1, където надеждността на отговорите по него по метода тест-ретест е $r = 0,61$. Нормите за младежка възраст в България са: за себепожертвувателния защитен стил $M = 35,83$; $SD = 10,94$; за защитен механизъм Отрицание $M = 9,06$; $SD = 4,21$; за защитен механизъм Формиране на реакция $M = 20,94$; $SD = 7,94$; за защитен механизъм Псевдо-алтруизъм $M = 5,83$; $SD = 2,36$ (Ivantchev, 2013).

Изследването беше проведено през януари - март 2014 в НСА, град София. Участваха общо 213 лица, от които 132 мъже и 81 жени. От тях 86 изучават таекуондо, 69 джудо и 58 самбо.

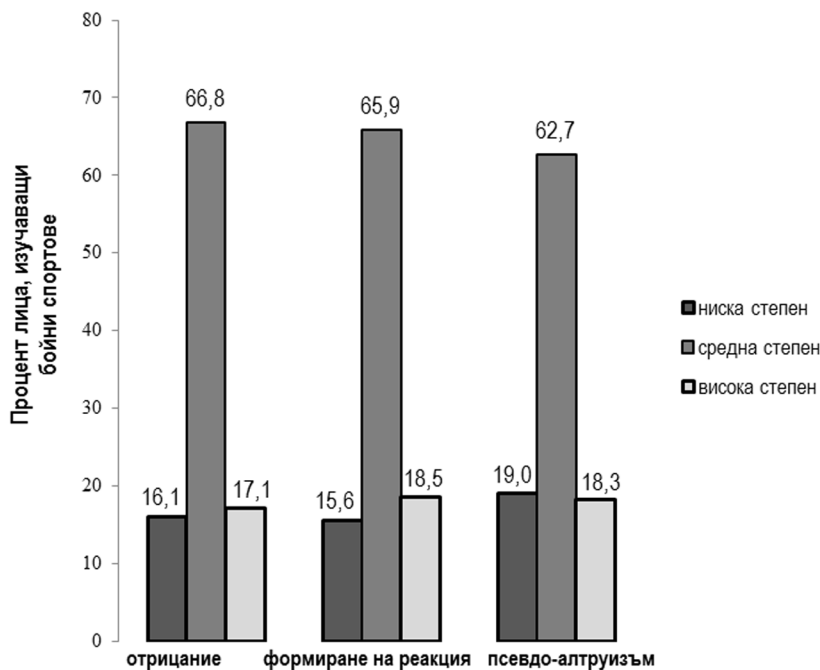
Резултати от проведеното изследване

Преобладават лицата, които в средна степен използват себепожертвувателния защитен стил. Този защитен стил най-рядко се използва в ниска степен при изучаващи бойни спортове (виж Фигура 1).

Трите защитни механизма (отрицание, формиране на реакция и псевдо-алтруизъм) се използват почти еднакво често при изучаващи бойни спортове, обикновено в средна степен (виж Фигура 2).



Фигура 1. Процент лица, изучаващи бойни спортове, които използват в ниска, средна и висока степен самопожертвувателния защитен стил.



Фигура 2. Процент лица, изучаващи бойни спортове, които използват в ниска, средна и висока степен защитните механизми отрицание, формиране на реакция и псевдо-алтруизъм.

Жените изучаващи бойни спортове проявяват по-често самопожертвувателен защитен стил в сравнение с мъжете (виж Таблица 1). Установено е, че при жените и девойките преобладава стремежът към приемане, потребността от приемане (Mennesson, 2000). Жените изучаващи бойни спортове по-често използват защитния механизъм псевдо-алтруизъм, в сравнение с мъжете, в потвърждение на данните от предишни изследвания, че при жените чест защитен механизъм е псевдоалтруизмът (Mroczkowska, 2004).

Таблица 1

Резултати от *t*-критерия за сравнение на средните стойности на мъжете и жените, изучаващи бойни спортове, по употреба на самопожертвувателния защитен стил и защитните механизми

ПСИХИЧНА ЗАЩИТА	Пол	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Себепожертвувателен защитен стил	мъже	38,00	7,86	2,451	0,015
	жени	39,83	7,82		
отрицание	мъже	9,02	4,03	-0,206	0,837
	жени	9,10	4,38		
формиране на реакция	мъже	21,01	7,88	0,205	0,838
	жени	20,85	8,01		
псевдо-алтруизъм	мъже	5,47	2,41	-3,193	0,002
	жени	6,18	2,24		

Изучаващите боен спорт джудо употребяват значимо по-често себепожертвувателния защитен стил в сравнение изучаващите боен спорт таекуондо ($p_{LSD} = 0,006$) и изучаващите боен спорт самбо ($p_{LSD} = 0,002$). Изучаващите боен спорт самбо демонстрират значимо по-често защитния механизъм формиране на реакция в сравнение с изучаващите боен спорт таекуондо ($p_{LSD} = 0,03$) и изучаващите боен спорт джудо ($p_{LSD} = 0,018$), но и трите категории лица попадат в средната степен (нормата) на прояви на формиране на реакция (виж Таблица 2).

Таблица 2

Резултати от дисперсионния анализ за сравнение на самопожертвувателния защитен стил и защитните механизми при лица, изучаващи различен боен спорт

ПСИХИЧНА ЗАЩИТА	Боен спорт	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Себепожертвувателен защитен стил	таекуондо	35,76	9,34	5,747	0,003
	джудо	41,16	10,82		
	самбо	32,82	9,83		
Отрицание	таекуондо	8,96	4,24	0,561	0,571
	джудо	9,78	4,20		
	самбо	8,93	3,80		
Формиране на реакция	таекуондо	37,64	7,91	3,052	0,048
	джудо	35,75	7,20		
	самбо	39,82	7,70		
Псевдо-алтруизъм	таекуондо	5,72	2,38	1,494	0,226
	джудо	6,43	2,21		
	самбо	5,97	2,37		

31-35 годишните, изучаващи бойни спортове по-често използват защитния механизъм псевдо-алтруизъм, отколкото 21-25 годишните ($p_{LSD} = 0,008$) и 26-30 годишните ($p_{LSD} = 0,04$) (виж Таблица 3). Защитният механизъм псевдоалтруизъм е стабилен във времето и трудно се променя, но с нормалното развитие по време на растежа на индивида се използват все по – зрели защиты (Schamess & Miller, 1994).

Таблица 3

Резултати от дисперсионния анализ за сравнение между възрастовите групи по самопожертвувателния защитен стил и защитните механизми

ПСИХИЧНА ЗАЩИТА	Години	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Себепожертвувателен защитен стил	21-25	35,90	9,93	0,548	0,65
	26-30	35,72	11,16		
	31-35	38,20	9,54		
отрицание	21-25	8,97	3,97	0,813	0,487
	26-30	8,43	3,86		
	31-35	8,30	4,51		
формиране на реакция	21-20	20,97	7,52	0,662	0,576
	26-30	21,34	7,73		
	31-35	22,73	6,74		
псевдо-алтруизъм	21-25	5,94	2,20	4,390	0,005
	26-30	5,93	2,32		
	31-35	7,16	1,74		

Заклучение

Настоящето проучване дава основание да се търсят различия между социалните групи и влиянията на фактори, свързани с интериндивидуалните характеристики и междуличностните взаимоотношения по отношение на защитните механизми и защитните стилове. Потвърди се издигнатата хипотеза, че са налице значими различия по пол, вид боен спорт и възраст по отношение на използваните психични защиты при изучаващите бойни спортове.

Защитните механизми в контекста на заниманията с бойни изкуства, при които стремежът не е да се спечели битка, а да се постигне хармония, контрол и дисциплина (Yaneva, 2010), дават възможност за превенция на агресията и начини за нейното редуциране в условията на неблагоприятна ситуация. Изследванията на състоянието, проблемите и мотивите на личността през призмата на спорта имат определена научна и социална стойност. Твърде малко специалисти са насочили научно-изследователските си усилия към прилаганите психични защиты от практикуващите бойни спортове, въпреки тяхната социална значимост, което заслужава да се подчертае специално. Този проблем е показателен за широкият обхват на научните интереси и стремежи за разрешаване и осветляване на редица проблеми в различните области на спортната наука и респективно в областта на психологическата практика. Анализът на резултатите категорично сочи, че трябва да се осъществяват проучвания на функционалното и емоционалното състояние, както и личностните характеристики на практикуващите бойни спортове.

Финансиране

Авторите не са получили финансиране, което да докладват.

Конфликт на интереси

Авторите декларират, че не съществува конфликт на интереси.

Благодарности

Авторите не са получили помощ/подкрепа, която да докладват.

Литература

- Bond, M. (1984). *Defense Style Questionnaire (DSQ)*. Montreal, Canada: Department of Psychiatry at Sir Mortimer B. Davis - Jewish General Hospital.
- Bond, M. (2004). Empirical studies of defense style: Relationships with psychopathology and change. *Harvard Review of Psychiatry*, 12(5), 263-278. doi:10.1080/10673220490886167
- Clark, A. J. (1991). The identification and modification of defense mechanisms in counseling. *Journal of Counseling and Development*, 69(3), 231-236. doi:10.1002/j.1556-6676.1991.tb01494.x
- Clark, A. J. (2000). Safeguarding tendencies: Implications for the counseling process. *Journal of Individual Psychology*, 56(2), 192-204.
- Ivanov, I. P. (1987). Kam vaproza za grupovata splatenost [About the issue of group cohesion]. *Psihologia*, 15(1), 9-13.
- Ivanov, P. (2007). *Prilozhna sotsialna psihologia [Applied Social Psychology]*. Russe: Ahat.
- Ivantchev, N. (2013). *Konformizam i priemane na drugite v mladezhka vazrast [Conformism and acceptance of others in youth age]* (Unpublished doctoral dissertation). UI "Neofit Rilski", Blagoevgrad, Bulgaria.
- Lewis, A. J., & White, J. (2009). The defense mechanisms of homophobic adolescent males: A descriptive discriminant analysis. *Journal of Adolescence*, 32(2), 435-441. doi:10.1016/j.adolescence.2008.04.006
- Madolev, V. (2006). *Zashtitni mehanizmi i kognitivni protsesi [Defense mechanisms and cognitive processes]*. Blagoevgrad, Bulgaria: UI "Neofit Rilski".
- Mayers, D. (2001). Sotsialno vliyanie [Social influence]. In L. Andreeva (Ed.), *Sotsialna psihologia – christomatia [Social psychology – chrestomathy]* (pp. 365-389). Sofia, Bulgaria: Dilok.
- Mennesson, C. (2000). "Hard" women and "soft" women: The social construction of identities among female boxers. *International Review for the Sociology of Sport*, 35(1), 21-33. doi:10.1177/101269000035001002
- Mroczkowska, H. (2004). Conformity with the pattern of maleness and cognitive-motivational determinants of aspirations for success in women. *Biology of Sport*, 24(3), 275-284.
- Schamess, G., & Miller, R. R. (1994). [Review of the book *Ego mechanisms of defense: A guide for clinicians and researchers* by G. E. Vaillant]. *Social Work*, 39(2), 239.
- Yaneva, A. (2010). Smeseni boini izkustva: Svobodni dvuboi [Mixed combat sports: Free duels]. *Judo*, 5(4), 20-21.
- Zeigler-Hill, V., & Pratt, D. W. (2007). Defense styles and the interpersonal circumplex: The interpersonal nature of psychological defense. *Journal of Psychiatry, Psychology and Mental Health*, 1(2), 1-15.

About the Authors

Assist. Professor **Nikolay Ivantchev**, PhD is a lecturer in Educational Psychology at SWU “Neofit Rilski”, Blagoevgrad, Bulgaria.

Chief assistant **Sasho Yordanov**, PhD works in National Sports Academy “Vassil Levski”. He is a coach in martial arts. Contact address: NSA “Vassil Levski”, Department „Sport for all”, Studentski grad, 1700 Sofia, Bulgaria. sa6o.jordanov@abv.bg