

УДК 796.5

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ У СПОРТСМЕНІВ ТУРИСТІВ (на прикладі студентів МАУП)

Олена ПОЛЯНИЧКО, Андрій МОЧАРСЬКИЙ, Олег ЦИМБАЛЮК

Міжрегіональна академія управління персоналом

У роботі представлено експериментальне вивчення системи психологічного захисту у молоді, яка займається туристичною діяльністю з урахуванням гендерних відмінностей. У роботі використано наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел, психологічне тестування – запитальник Келлермана-Плутчика, методи математичної статистики.

Ключові слова: гендерні особливості, психологічні захисти, туристична діяльність.

Постановка проблеми. Феномен психологічного захисту – це форма психічної організації людини, що враховує її багаторівневий та багатофункціональний характер, а також динамічну особливість [1]. В результаті аналізу закордонної і вітчизняної науково-практичної літератури стає очевидним, що психологічний захист є фундаментальним психічним феноменом у туристичній діяльності. Залежно від різних факторів він може виконувати різні функції у житті особистості – негативну, адаптивну або позитивну. При цьому він є необхідним для охорони психіки від руйнівного впливу різних екстремальних факторів під час туристичної діяльності (стресові ситуації, конфлікти, травма, тощо).

Захисний процес здійснюється механізмами захисту [2, 3]. Головна функція деяких з цих механізмів – підтримувати душевну рівновагу. Однією характерних рис цих механізмів є той факт, що людина рідко усвідомлює, що застосовує їх [4, 5]. Зважаючи на те, що психічне здоров'я – це пристосування або рівновага між конфліктуєчими факторами як самої особистості, так і між особистістю та навколишнім середовищем, то цілком очевидно, що інколи ми відчуваємо відчуття тривоги або страху, а при емоційному стресі у багатьох з'являються фізичні симптоми. При цьому майже кожному притаманні певні ецентричні особливості, манери або дії, що сприяють зниженню або усуненню впливу стресу на організм [6, 7].

На думку науковців, психологічний захист спортсмена – це система механізмів і способів психічної саморегуляції свідомості та поведінки в екстремальних умовах спортивної діяльності. Призначення психологічного захисту полягає в підтримці цілісності «Я-концепції» спортсмена та захисті його свідомості від негативних психотравмуючих переживань, страху невдачі, тривоги або невпевненості у своїх діях на змаганнях. Тому поняття психологічного захисту є одним із основних у вивченні особистості й зокрема зовнішніх форм поведінки молоді яка займається туристичною діяльністю.

Люди по-різному реагують на свої внутрішні труднощі: придушують власні схильності, заперечуючи їх існування, «забувають» про травмуючу їх подію, шукають вихід у самовиправданні, намагаються викривити реальність, займаються самообманом та ін. Так, використовуючи різні захисні механізми, вони захищають свою психіку від перенапруження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Проблема захисних механізмів знайшла своє відображення у працях Ф. Бассіна, М. Захарової, М. Кляйн, Ж. Лапланш, Г. Ліндсея, Ж.-Б. Панталісіо, З. Фрейда, А. Фрейд, К. Яалла та ін.

Захисні механізми – це своєрідні пристосувальні процеси, властивості, якості, яких набуває особистість у процесі соціалізації.

Захисні механізми психіки виникають у ранньому дитинстві та розвиваються протягом життя. Вони ніби оберігають усвідомлення особистістю різного роду негативних

емоційних переживань та перцепцій, сприяють збереженню психологічного гомеостазу, стабільності, вирішення внутрішньоособистісних конфліктів і протікають на несвідомому та підсвідомому рівнях.

Психологічний захист, з метою миттєвого забезпечення емоційного благополуччя, викривляє реальність і діє без врахування довготривалої перспективи. Його мета досягається через дезінтеграцію поведінки, нерідко пов'язану з виникненням деформацій і відхилень у розвитку особистості [8].

Психологічні захисти виконують такі функції:

- позитивні: оберігають особистість від негативних переживань, сприйняття психотравмуючої інформації, знімають тривогу і допомагають зберегти в ситуації конфлікту самоповагу та ін.;

- негативні: дія захистів зазвичай не тривала і триває доти, доки потрібна «передишка» для нової активності. Але якщо стан емоційного благополуччя фіксується на тривалій період і по суті замінює активність, то психологічний комфорт досягається ціною викривлення сприйняття реальності чи самообманом.

Терміни «психологічний захист», «захисні механізми» були введені З. Фрейдом («Захисні нейропсихози» (1894)). Він вважав, що захист – узагальнена назва для будь-яких технік, як і Его може застосовувати при конфлікті. До таких «технік» З. Фрейд відносив витіснення, здійснення того, що не сталося, ідентифікацію, ізоляцію, інтроєкцію, викривлення до протилежності, звернення проти особи, проєкцію та сублімацію.

Більш повно концепція механізмів психологічного захисту подана А. Фрейд. У праці «Психологія Я та захисні механізми» (1936) вона розглядає захисні механізми як один з механізмів адаптації та інтеграції особистості; як несвідомі, набуті в процесі розвитку особистості способи досягнення Я компромісу між протидіючими силами Воно та Над-Я і зовнішньою дійсністю. Механізми психологічного захисту спрямовані на зменшення тривоги, викликаной інтрапсихічним конфліктом. Як і З. Фрейд, А. Фрейд вважав, що захисний механізм ґрунтується на двох типах реакцій: блокуванні вираження імпульсів у свідомій поведінці та викривленні їх до такої міри, щоб початкова їх інтенсивність помітно знизилась чи відхилилась у бік [8].

А. Фрейд запропонувала вважати захисними такі «психодинамічні» механізми: 1) витіснення; 2) регресію; 3) формування реакції; 4) ізоляцію; 5) заперечення здійсненої дії, того, що відбувається; 6) проєкцію; 7) інтроєкцію; 8) звернення на власну особистість; 9) перетворення у свою протилежність; 10) сублімацію [9]. А. Фрейд, очевидно, механізм переміщення ототожнювала з сублімацією і тому не виділяла як самостійний захисний механізм. Інша особливість запропонованого нею списку полягала в тому, що в нього включені ті захисні механізми, які мимовільно чи частково усвідомлено використовуються переважно для захисту від внутрішніх фрустраторів. Згодом цей список було доповнено новими механізмами, спрямованими проти зовнішніх фрустраторів: 11) втеча від ситуації; 12) заперечення; 13) ідентифікація; 14) обмеження Я. Але й цей список не повний, його доречно доповнити такими захисно-адаптивними механізмами як раціоналізація, фантазія, конверсія, символізація, переміщення.

Надалі в роботах психоаналітиків різних шкіл, течій та напрямів уточнювалися розуміння виявлених захисних механізмів і постулювалася наявність ще ряду інших механізмів захисту (Г. Бібрінг, Ю. Захарова, Ж. Лапланш, Г. Ліндсей, Ж.-Б. Понталіс, К. Холл, та ін.).

Зокрема, Ю.Б. Захарова [10] вважає, що психологічний захист функціонує на внутрішньоособистісному, міжособистісному та міжгруповому рівнях. «Внутрішній» захист – актуалізація захисних механізмів при загрозі Я-образу (особистісній ідентичності) зі сторони власного досвіду. Захист, спрямований на збереження Я-образу в міжособистісній взаємодії, – актуалізація захисних механізмів при загрозі особистісній ідентичності суб'єкта зі сторони «іншого». При цьому припускається, що взаємодія повністю детермінується індивідуальними стосунками та характеристиками. Під захистом, спрямованим

збереження Ми-образу, тобто Я-образу суб'єкта як члена певної соціальної групи. Захарова розуміє актуалізацію захисних механізмів при загрозі соціальній ідентичності індивіда у взаємодії його як члена певної соціальної групи з членами інших груп. Цей тип взаємодії значною мірою детермінується соціальними стереотипами міжгрупового сприйняття.

Мета дослідження – експериментальне вивчення системи психологічного захисту у студентів Міжрегіональної академії управління персоналом (МАУП), які займаються туристичною діяльністю з урахуванням гендерних відмінностей.

Завдання дослідження:

- дослідити структуру психологічного захисту у студентів МАУП, які займаються туристичною діяльністю;
- провести порівняльний аналіз гендерних відмінностей психологічного захисту;
- визначити залежність психологічного захисту від досвіду та майстерності студентів.

Методи та організація дослідження.

У дослідженні взяли участь 26 студентів МАУП (10 дівчат та 16 юнаків віком від 17 до 20 років), які займаються туристичною діяльністю. Використано такі **методи дослідження**: аналіз літературних джерел, психологічне тестування – запитальник Келлермана-Плутчика, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

Грунтуючись на результатах дослідження, ми одержали дані, що характеризують структуру організації психологічного захисту для досліджуваних. Виявлено, що найбільший відсоток належить таким видам захисту, як «раціоналізація», «проекція», «заперечення» і «регресія». Найменше спортсменами-туристами використовується «реактивні утворення», «витіснення», «заміщення», «компенсація».

Розглядаючи гендерні особливості психологічних захисних механізмів молоді, що займається туристичною діяльністю, було встановлено, що між виразністю окремих психологічних захистів юнаків та жінок є принципові розходження.

Захисними механізмами в ієрархії молоді, яка займається туристичною діяльністю, виявилися такі психологічні захисти як «раціоналізація», «проекція», «заперечення», «реактивні утворення», «регресія», «компенсація», «заміщення», «витіснення», що займають за показниками відсотків перше-шосте місце.

У структурі психологічних захистів молоді, що займається туристичною діяльністю «раціоналізація» займає перше місце як у дівчат (8,6 бали), так і у юнаків (9,6 бали). Цей факт ми пояснюємо тим, що під час туристичних походів та спортивних тренувань, змагань з різних видів туризму молодь самоутверджується захищаючи особисте «Я». На другому місці у структурі психологічних захистів у дівчат стоїть «проекція» – 6,3 бали, а у хлопців – «заперечення» – 7,6 балів, що, на нашу думку, може призводити до суперечностей, не порозуміння між дівчатами та юнаками, а також до конфліктних ситуацій, що є небажаним під час туристичних виїздів. «Заперечення» у дівчат займає третю позицію (середній показник складає 6 балів), а у юнаків – «реактивні утворення» (середній показник складає 6,6 балів) у структурі психологічних захистів, що також є одним із чинників, який обумовлює стосунки між дівчатами та юнаками. На четвертому місці у дівчат «регресія» – 5,5 балів, у юнаків – «проекція» – 6,3 бали.

Використання дівчатами такого захисного механізму, як «регресія» викликає увагу, оскільки часте використання примітивного захисту може свідчити про невротизацію внаслідок невизначеності соціального статусу і бути пов'язано з вирішенням актуальної для них проблеми особистісного й професійного самовизначення. Цей процес може призвести до тимчасової емоційно-особистісної інфантилізації, викликаній емоційним дискомфортом.

На п'ятому місці у дівчат «реактивні утворення» – 5,3 бали, у юнаків – «витіснення» – 6 балів. На шостому місці у дівчат «компенсація» – 6,3 бали, у юнаків – «регресія» – 5,6 бали. На сьомому місці у дівчат «витіснення» – 2,8 бали, у юнаків – «компенсація» – 5,3 бали. На восьмому місці як у дівчат (2 бали), так і у юнаків (3 бали) – «заміщення».

Узагальнення наведених даних, дозволило виявити деякі особливості ієрархії психологічних захисних механізмів, наприклад, психологічний захист «заміщення» розглядається як один із найбільш «злоякісних» психологічних захистів, що затримують розвиток особистості. Використання з огляду на специфіку діяльності й особливостей поведінки, так чи інакше пов'язане з функціонуванням моторних і сенсорних механізмів, якими туристи інстинктивно користуються, щоб полегшити свій емоційний стан у ситуації вираженого конфлікту або нервово-психічного перевантаження та стомлення, тому отримані дані можна вважати цілком адекватними.

Аналіз отриманого емпіричного матеріалу дозволив порівняти особливості психологічних захистів у структурі особистості чоловіків та жінок. Статистично значущі розходження стосуються, в першу чергу: «регресія», «проекція», ($p < 0,05$), які переважають у жінок, тоді як у чоловіків переважають «реактивні утворення» та «витіснення». Однак слід зазначити, що відсоток виразності семи захистів із восьми у юнаків вищий. Враховуючи отримані дані, стає очевидним, що загальна напруженість психологічного захисту у юнаків порівняно з дівчатами вища.

Подальше завдання цього дослідження полягало у визначенні впливу досвіду та майстерності на психологічний захист у молоді, що займається туристичною діяльністю. Студенти були розподілені на 2 групи. У першу ввійшли студенти «новачки», а в другу – студенти з досвідом туристичних походів. Порівняльний аналіз кількісних показників видів психологічного захисту двох груп дозволив зробити наступні висновки: у студентів «новачків» найвищий показник – «раціоналізація» (92 %). Він також і найбільш використовуваний захисний механізм. На другому місці – «проекція» (82 %), на третьому – «заперечення» (70 %). У структурі психологічного захисту студентів другої групи також переважає «раціоналізація» (86 %), потім – «заперечення» (74 %) і «заміщення» (69 %).

Слід зазначити, що відсоток виразності всіх механізмів психічного захисту в другій групі значно нижчий, ніж у першій групі. При цьому найбільше розходження спостерігається у відсотку виразності у таких захистах, як «реактивні утворення», «заперечення», «регресія», «компенсація», «проекція». Цей факт говорить про більш високу структурованість психологічного захисту у спортсменів-туристів з досвідом перебування в туристичних походах, ніж у туристів початківців. Результати дослідження дають підстави стверджувати, що у менш досвідчених туристів захист включається частіше у стресових умовах, ніж у туристів з досвідом перебування в умовах туристичного заходу, для яких більш властиве вміння контролювати свої емоції та поведінку.

Висновки

1. Для молоді, що займається туристичною діяльністю головним домінуючим видом захисту є «раціоналізація». Він здійснюється через напрям активності психіки, не здатної знайти адекватний вихід для її реалізації іншим способом, тобто здатність переорієнтувати свої дії з неприйнятних на соціально допустимі.

2. Виявлено, що перевага тих або інших захисних механізмів у спортсменів-туристів як у процесі тренувальної, так і змагальної діяльності залежить від статевих особливостей.

3. Спортсмен-турист показує високі результати, використовуючи ті механізми захисту, які допомагають йому ефективно володіти собою в напружених умовах туристичної діяльності.

Список літератури

1. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. – СПб : Питер, 2002. – С. 4-6.
2. Киргибаум Э.И. Психологическая защита. – М., 2000. – 88 с.

3. *Либина Е.В., Либин А.В.* Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладение со сложными обстоятельствами // *Стиль человека: психологический анализ.* – М., 1998. – С. 190-204.
4. *Алешина Ю.Е.* Проблемы засвоения ролей человека и женщины // *Питання психології.* – 1991. – № 4. – 18 с.
5. *Баклушинський С.А.* Соціальне оточення і Я-концепція в юнацькому віці // *Цілісно-нормативні орієнтації старшокласника.* – М., 1993. – 21 с.
6. *Гарбузов В.И.* Практична психотерапія, або як повернути дитині і підліткові впевненість у собі, щире достоїнство й здоров'я. – СПб: АТ «Сфера», 1994. – С. 8-10.
7. *Каменська В.Г., Зверева С.В.* Вікові й гендерні особливості системи психологічного захисту (на прикладі підлітково-юнацької вибірки) // *Психологічний журнал.* – 2005. – № 4. – С. 7-8.
8. *Демина Л.Д., Сальникова И.А.* Психическое здоровье и защитные механизмы личности. – Барнаул: Изд-во Алтайского государственного университета, 2000. – 123 с.
9. *Freud A., Das Ich und die Abwehrmechanismen.* – L., 1946. – 52 p.
10. *Захарова Ю.Б.* О моделях психологической защиты на уровне межгруппового взаимодействия // *Вестник Московского университета. Серия. 14. Психология.* – 1991. – № 3. – С. 11-17.

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ У СПОРТСМЕНОВ ТУРИСТОВ (на примере студентов МАУП)

Елена ПОЛЯНИЧКО, Андрей МОЧАРСКИЙ, Олег ЦЫМБАЛЮК

Межрегиональная Академия управления персоналом, г. Киев

Аннотация. Исследования, представленные в работе направлены на изучение психологической защиты у молодежи (студентов МАУП), занимающейся туристической деятельностью. Отмечены гендерные и специфические особенности системы защитных механизмов у туристов разного уровня. В работе проведено психологическое тестирование с помощью опросника Келлермана-Плутчика.

Ключевые слова: гендерные особенности, психологические защиты, туристическая деятельность.

GENDER CHARACTERISTICS OF PSYCHOLOGICAL PROTECTION OF YOUTH, WHO ARE ENGAGED IN TOURISM

Helen POLYANYCHKO, Andrew MOCHARSKY, Oleg CYMBALYK

Inter-regional Academy of Personnel management Kiev

Abstract. Provided research is intended to studying psychological protection of youth, who are engaged in tourism. Gender and specific characteristics for tourists of different levels are marked. This research work covers psychological testing by Kellerman-Plutchik poll.

Key words: psychological protection, protective mechanisms, gender peculiarities, tourist activity.