

АУТОРЕГУЛЯТИВНІ АСПЕКТИ СИТУАТИВНОЇ АГРЕСИВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

Актуальність. Важливість проблеми людської агресивності очевидна для багатьох сфер соціального життя. Реалії сьогодення відзначаються кардинальними змінами в політичному, економічному і духовному житті українського народу. Ці зміни породжують неоднозначні тенденції як позитивного, так і негативного характеру. Особливу тривогу викликають факти, що свідчать про зростання проявів агресії серед загалом законослужняних підлітків і юнацтва [15], про стрімку криміналізацію осіб [9] та міжособисте спілкування молоді на рівні концентрованої конфліктно-негативістської субкультури [4]. В.П.Москалець [11] зауважив, що економічний крах, стихія, анархія в політичній сфері та інші чисельні негаразди сильно пригнобили ейфорію, викликану національним звільненням та піднесенням національної свідомості, гідності і гордості. Найбільш відчутного удару по психіці українського народу завдала втрата надії на швидкі демократичні зміни і динамічний соціальний прогрес. Дійсність виявилась далекою від цих сподівань. На тлі економічного та політичного хаосу зросли насильство, цинізм. Більшість нації усвідомила власне безсилля перед стихією, соціальну неспроможність. Це стимулювало тотальне розчарування у високих ідеалах, у людях, у собі, а відтак моральний нігілізм та меркантильний егоїзм. Все це – психологічний зміст комплексу соціальної неповноцінності у посттоталітарному суспільстві. Гіперкомпенсація комплексу – агресивна споживацька активність, що знаходить різноманітний вияв: від накопичення матеріальних благ до сексуальної розпусти [11].

Агресивність – це якість особистості, що виражається в готовності до агресивних дій в різних ситуаціях. Агресія розглядається науковцями як форма поведінки, спрямована на образу чи заподіяння шкоди іншій живій істоті [1, с.4].

Велику увагу дослідники агресивності приділяють спорту, вважаючи його зручною моделлю для вивчення даного феномена. Законність агресивних дій суб'єктами спортивного видовища дозволяє розглядати базові питання, що торкаються детермінант агресивної поведінки в ситуаціях, в яких звичайні проблеми, пов'язані із стимулюючими початками респондентів і питаннями соціального схвалення, не мають відношення до вираження агресії [1, с.279].

Однак, цей інтерес має практичне значення, оскільки ряд тренерів та спортсменів вважають агресивність важливою якістю для досягнення успіху в спорті, а більшість теоретиків частіше розглядають негативні аспекти її прояву. Таке протиріччя вимагає від науковців більш зваженого розгляду цього явища.

Щодо саморегуляції, то це здатність керувати своїми власними діями на основі власних психічних процесів, сприймання й усвідомлення актів поведінки. Стильові особливості саморегуляції є типовими для людини і найбільш

суттєвими індивідуальними особливостями самоорганізації та управління зовнішньою і внутрішньою цілеспрямованою активністю, що проявляється в різних її видах [6, с.10]. Стиль саморегуляції проявляється в тому, яким чином людина планує і програмує досягнення мети, враховує умови, оцінює ситуацію і здійснює корекцію власної активності для досягнення позитивних результатів [10, с.118].

Незважаючи на значну кількість проведених досліджень з проблем агресивної поведінки сьогодні, ще не отримано об'єктивних даних про прояви агресії в спортивній діяльності та можливості її ауторегуляторної корекції. З огляду на це, вважаємо актуальним дослідження стилю саморегуляції ситуативної агресивності спортсмена.

Мета дослідження полягала у визначенні стилю саморегуляції ситуативної агресивності спортсмена.

Методологічною основою нашого дослідження є вчення О.А.Конопкіна про функціональну структуру системи усвідомленої саморегуляції активності людини [6], концепція індивідуального стилю саморегуляції В.І.Моросанової [10], ситуаційний підхід до діяльності Л.Ф.Бурлачука, Н.Т.Михайлової [2].

Дослідження мало на меті емпіричну перевірку наступних гіпотез:

1. Для спортсменів, які схильні до агресивних форм реагування, характерний зв'язок психічних властивостей: специфічних особливостей самосвідомості та індивідуально-психологічних передумов функціонування особистості.

2. Для осіб з наднормовим індексом агресивності характерний низький рівень показника саморегуляції.

3. Зростання агресії в умовах змагань обумовлене впливом ситуативних стрес-факторів.

4. Впровадження у практичну діяльність комплексу засобів психокорекційного характеру суттєво впливає на саморегуляцію ситуативної агресивності спортсмена.

Виходячи із мети дослідження та гіпотез, перед нами постали наступні завдання:

1. Визначити індекс агресивності та показник саморегуляції спортсменів.

2. Виявити вплив ситуативних факторів на розвиток агресивності спортсмена.

3. Розробити комплекс засобів корекції стилю саморегуляції ситуативної агресивності спортсмена.

Організація та методи дослідження. Психодіагностичне дослідження проводилось на базі спортивних закладів м. Івано-Франківська серед спортсменів таких спеціалізацій: легка атлетика, плавання, спортивна гімнастика, бокс, дзю-до, тхеквондо, боротьба вільна, футбол, баскетбол. Нами були враховані особливості організації діагностування із обраним контингентом осіб [12, с.14]. У дослідді прийняло участь 235 спортсменів (чоловічої статі) віком 14-20 років.

У відповідності до поставлених завдань були використані наступні методи: теоретичні – аналіз науково-методичної літератури; практичні – опитувальник

Басса-Даркі [3]; Фрайбурзький особистий опитувальник (модифікована форма В) [12]; опитувальник "Стиль саморегуляції поведінки – 98" [10]. Кількісні показники проаналізовані за допомогою математично-статистичних методів.

Результати дослідження та їх аналіз. Шляхом психодіагностики у 19,57% опитаних спортсменів виявлено наднормовий індекс агресивності. Цікаво, що індекс ворожості у 80% респондентів перевищує норму. Це може слугувати передумовою виникнення та реалізації деструктивних дій.

За допомогою опитувальника "Стиль саморегуляції поведінки – 98" з'ясовано, що більшість агресивних спортсменів має несформовані потреби в усвідомленому плануванні і програмуванні своєї поведінки, вони залежні від ситуації і точки зору оточуючих. Успішність оволодіння новими видами діяльності в більшій мірі залежить від співвідношення стильових особливостей регуляції та вимог до освоєного виду діяльності. Для досліджуваних з високим показником ауторегуляції характерна гнучкість та адекватність реагування на зміни умов оточуючого середовища, стабільність успіхів у змагальній діяльності.

Використання Фрайбурзького особистісного опитувальника (модифікована форма В) дозволяє діагностувати важливі якості особистості (табл. 1).

Під час проведення дослідження було з'ясовано, що існує позитивний зв'язок індексу агресивності за опитувальником Басса-Даркі з показником спонтанної агресивності ($r = 0,83$) та з показником реактивної агресивності за методикою FPI ($r = 0,79$). Високі оцінки, отримані за допомогою II та VII шкал FPI, свідчать про агресивне відношення спортсменів до соціального оточення, виражене прагнення домінувати. У цих спортсменів слабкі процеси моделювання поведінки, що є причиною неадекватної оцінки важливих умов життєдіяльності та відсутності аналізу власних помилок. При цьому критерій прагнення до успіху не є стійкий, що викликає різке погіршення якості результату та ірраціональне збільшення об'єму тренувальної роботи.

Таблиця 1. Рівень розвитку психічних якостей особистості, %

№з/п	Шкала опитувальника	Рівень оцінювання особистості		
		Високий	Середній	Низький
I	Невротичність	7,66	51,49	40,85
II	Спонтанна агресивність	20,00	69,79	10,21
III	Депресивність	41,70	42,98	15,32
IV	Драгівливість	43,83	41,28	14,89
V	Товариськість	31,06	33,62	35,32
VI	Врівноваженість	13,20	42,55	44,25
VII	Реактивна агресивність	19,57	69,36	11,07
VIII	Сором'язливість	27,24	38,72	34,04
IX	Відвертість	23,41	46,38	30,21
X	Екстраверсія-інтроверсія	25,96	33,62	40,42
XI	Емоційна лабільність	42,98	42,13	14,89
XII	Маскулінізм-фемінізм	43,83	38,72	17,45

У 43,83% опитаних виявлений високий рівень дратівливості. Науковці стверджують [12, с.315], що цей показник вказує на нестійкий емоційний стан із схильністю до афективного реагування. Відзначимо близькі за значенням (42,98%) показники емоційної лабільності і депресивності (41,70%). Ці спортсмени не є впевнені у собі, мінливі у настрої. Основною їхньою рисою є недостатня саморегуляція, що проявляється у небажанні суб'єкта проектувати послідовність своїх дій. Такі спортсмени імпульсивні, не здатні самостійно сформулювати програму власної поведінки, а отримані ними результати не відповідають рівню спортивної підготовленості. Цікаво, що показник товарищескості у значної частини (35,32%) респондентів є низьким, і це дозволяє говорити про слабкі комунікабельні властивості.

Загалом отримані результати дають підставу стверджувати, що найбільша кількість агресивних спортсменів має високий рівень спонтанної та реактивної агресивності. У більшій частині спортсменів з наднормовим індексом агресивності спостерігається низький показник рівня ауторегуляції поведінки.

Наступний етап дослідження був спрямований на перевірку гіпотези, згідно з якою зростання агресії в умовах змагань переважно обумовлене впливом ситуативних стрес-факторів, які виступають детермінантами у розвитку агресивності спортсмена. Обстежуваним пропонувалась авторська анкета на виявлення способу реагування в 14 типах змагальних ситуацій, що провокують агресію, методика FPI [12], опитувальник "Стиль саморегуляції поведінки – 98" [10], опитувальник діагностування самооцінки та рівня впевненості у собі в критичних ситуаціях [8].

Досліджувана вибірка поділялась на дві групи: А – 46 чол. і Б – 189 чол. Група А складалася зі спортсменів з високим індексом агресивності, група Б була сформована з осіб з низьким індексом агресивності.

Аналіз результатів дослідження дав підстави визначити кілька типів змагальних ситуацій, які найбільшою мірою провокують агресивну поведінку спортсменів. До них належать: негативна реакція вболівальників, необ'єктивне суддівство; значна перевага суперника.

Найменш провокуючими агресію виявились наступні ситуації: невдачі на старті; змагання з низьким рівнем організації; ситуація, в якій мають місце нарікання товаришів по команді. В процесі дослідження виявили високі показники агресивності в осіб, які за опитувальником Басса-Даркі і методикою FPI характеризувались як такі, що володіють індексом агресивності в межах норми і повністю здатні контролювати ситуацію та не піддаватись впливу збиваючих і стрес-факторів.

Встановлено, що 70,37% спортсменів групи Б агресивно реагують на запропоновані ситуації. У групи А ця властивість притаманна для 95,65% опитаних (рис. 1).

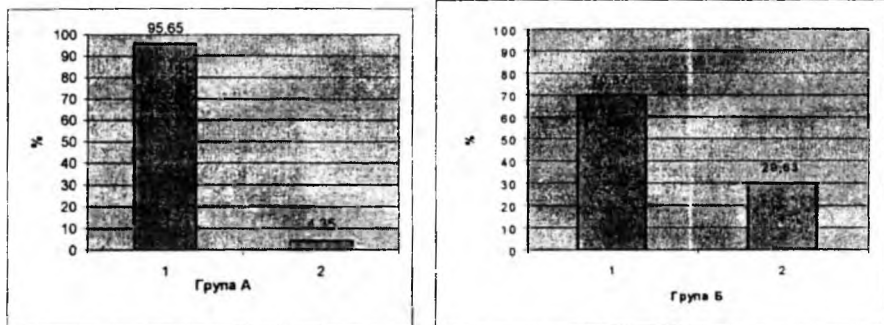


Рис. 1. Показник ситуативної агресивності спортсменів:
1 – високий рівень; 2 – низький рівень.

Необхідно відзначити, що 86,96% спортсменів групи А є такими, які глибоко переживають критичні зауваження на свою адресу, часто сумніваються у правильності власних дій. Саме такі індивідууми здатні провокувати конфлікт [8]. У представників групи Б відзначені низькі здібності до самооцінки. Таких спортсменів виявилося 55,55% (рис.2).

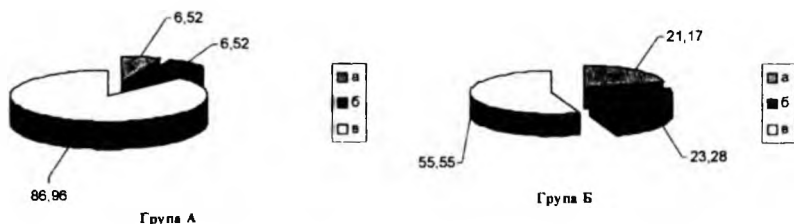


Рис. 2. Розподіл спортсменів за рівнем розвитку самооцінки та впевненості у собі в критичних ситуаціях: а) високий; б) середній; в) низький.

Отже, гіпотеза дослідження підтвердилася, а саме: вплив низки ситуативних збиваючих і стрес-факторів сприяє розвитку змагальної агресивності. Цікаво, що рівень низького стилю саморегуляції найчастіше спостерігається у спортсменів з високим показником агресивності.

На етапі організації формуючого експерименту з метою підвищення вірогідності отриманих результатів ми створили 4 групи: 2 експериментальні і 2 контрольні. Перша експериментальна (15) і контрольна (15) склалися із спортсменів з високим рівнем агресивності, які проявляють ситуативну агресивність в умовах змагань. Друга експериментальна (16) і контрольна (16) була

утворена з осіб, які здатні до агресивного реагування в змагальній ситуації, але за результатом тестування мали середній або низький показник рівня агресивності.

Проаналізувавши результати проведеного психодіагностичного дослідження, врахувавши основні причини і фактори, що сприяють виникненню агресивних реакцій, ми розробили програму психологічного тренінгу корекції агресивної поведінки спортсменів.

Психотренінг будувався на використанні активних (оволодіння техніками ауторелаксації [5] і саморегуляції, використання ігор та спеціальних вправ [14]), когнітивних (формування здатності до аналізу ситуації, своїх переживань) та поведінкових (рольове розігрування ситуацій, навчання конструктивних форм поведінки) способів корекції. В процесі формуючого експерименту ми використовували таку форму роботи як “гарячий стілець” [13, с.64]. Той, хто сів на нього, був зобов’язаний дотримуватись щирості у відповідях, а також пояснити власну позицію щодо проблемної ситуації.

Після проведення психотренінгу ми отримали прогресивні зміни саморегуляції поведінки спортсменів. Цікаво, що в обох експериментальних групах спостерігається високий показник ауторегуляції ($E_1=73,33\%$; $E_2=76,04\%$). У суб’єктів сформувалась потреба в усвідомленому плануванні діяльності, здатність виділяти важливі умови досягнення мети. Після організації формуючого експерименту спортсмени почали програмувати способи власних дій та поведінки. Програми розробляються самостійно, вони гнучкі до впливу збиваючих факторів. Досліджувані демонструють пластичність усіх регуляторних процесів. При виникненні непередбачуваних обставин вони швидко оцінюють їх і легко перебудовують свою поведінку. Гнучкість регуляторики дозволяє адекватно реагувати на швидкі зміни подій та успішно вирішувати поставлене завдання в ситуації ризику. Високий рівень мотивації формує такий стиль саморегуляції, який компенсує вплив особистісних, характерологічних особливостей, що перешкоджають реалізації тренувальної діяльності. Зростання показника ауторегуляції полегшує оволодіння новими тактико-технічними параметрами активності. Самостійність у прийнятті рішень вказує на розвиток регулярної автономності, тобто спортсмен не лише якісно організовує роботу з метою досягнення успіху, а й контролює хід її виконання, аналізує та оцінює проміжні і кінцеві результати діяльності.

Необхідно відзначити, що під впливом психокорекційної програми у досліджуваних достовірно змінився індекс агресивності ($P<0, 05$). Позитивний характер цих змін вказує на розуміння сутності агресивної поведінки людини, можливі передумови та причини її виникнення.

Висновки. 1. У більшості опитаних спортсменів з наднормовим індексом агресивності спостерігається низький рівень ауторегуляційної поведінки.

2. Ситуативні збиваючі і стрес-фактори сприяють розвитку загальної агресивності.

3. Використання психокорекційної програми позитивно вплинуло на особистісні характеристики спортсменів, рівень самооцінки та впевненості у собі, показник ауторегуляції поведінки.

4. Порівняння результатів, що були отримані в групах до і після проведення тренінгу свідчить про ефективність проведеної психокорекції. Здійснена робота засвідчила перспективність обраного напрямку для подальших досліджень.

1. Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия. – СПб.: Питер, 2000. – 252 с.
2. Бурлачук Л.Ф., Михайлова Н.Б. К психологической теории ситуаций // Психологический журнал. – 2002. – Т.23. – №1 – С 5-17.
3. Гайдукевич Г.А., Ложкин Г.В., Сьомін С.В. Психодіагностика агресивності військовослужбовців: Навчальний посібник. – Житомир: ВФРЕ при ЖІТІ, 1997. – 56 с.
4. Дроздов О.Ю., Скок М.А. Проблеми агресивної поведінки особистості. – Чернігів, 2000 – 156 с.
5. Коглер Аладар Йога для спортсменів. Секрети олімпійського тренера / Пер. с англ. – М.: ФАИР – Прогресс, 2002. – 304 с.
6. Конопкин О.А. Психологическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. – 1995 – №1 – С.5-12.
7. Кравчук С.Л. Особливості психологічних детермінацій агресивних проявів особистості. Автореф. дис... канд. псих. наук. – К., 2002 – 21с.
8. Ложкин Г.В., Павякель Н.И. Практическая психология конфликта: Учеб. пособие. – К.: МАУП, 2002 – 256 с.
9. Морозова Т.Р. Причины, динамика та засоби реалізації агресії у засуджених: Автореф. дис...канд. псих. наук. – К., 2001. – 21 с.
10. Моросанова В.И. Коноз Е.М. Стилевая саморегуляция поведения человека // Вопросы психологии. – 2000. – №2. – С.118-127.
11. Москалещ В.П. Комплекси базової особистості сучасної України // Українознавчі студії. – Івано-Франківськ: Плай, 1999. – С.163-166.
12. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / Под ред Крылова А.А. – СПб.: Питер, 2003. – 360 с.
13. Федик О.В. Формування здібностей до тренерської діяльності у майбутніх учителів фізичної культури: Дис... канд. псих. наук. – Івано-Франківськ, 2003. – С. 64.
14. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренінг: ігри та упражнення. – М.: Фізкультура і спорт, 1988. – 272 с.
15. Шебанова С.Г. Профілактика та корекція агресивної поведінки студентів засобами тренінгу спілкування: Автореф. дис...канд. псих. наук. – К., 2000. – 18 с.

In article are covered a problem of style of a self-regulation situation's of aggression of the sportsman. In laid out material represented all of major marketing notion principles, which must know specialist of marketing and consumer tourist. This theoretical and practical notions. Described tourist-sanitary and sports services which considered in marketing aspect.