

Уровень агрессивности и ресурсы для совладения с ней, у юношей занимающихся смешанными единоборствами.

Научный руководитель – Кузьмина Анна Сергеевна

Чижова Екатерина Александровна

Студент (специалист)

Алтайский государственный университет, Факультет психологии и педагогики, Кафедра клинической психологии, Барнаул, Россия

E-mail: chizhova001@bk.ru

В современном обществе существует мнение о потенциальной агрессивности людей занимающихся смешанными единоборствами (ММА). Занятия данным видом спорта приравнивают к жестоким дракам не имеющих правил. В данной статье мы анализируем агрессию и существующие копинг-стратегии у юношей занимающихся смешанными единоборствами и юношей, не занимающихся спортом.

Агрессия - это процесс, имеющий специфическую организацию и функцию, направленную на оскорбление и причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения [1]. Теория агрессии К.Лоренца, подчеркивает доминирование внутривидовой агрессии у животного и человека. Агрессии невозможно избежать, так как она является естественной для человека как биологического организма. Но благодаря смене деятельности или переориентации интересов, человек может регулировать агрессию. Опираясь на данную теорию можно сделать вывод о том, что занятия смешанными единоборствами, могут являться «переключателем» негативной агрессии в здоровую спортивную агрессивность [2].

Спортсмены, занимающиеся смешанными единоборствами с самого начала своей спортивной карьеры, воспитывают в себе самоконтроль, самообладание, ответственность и дисциплину [4].

С целью выявления уровня агрессивного поведения у спортсменов и контрольной группы, был использован опросник агрессивности Басса-Дарки. Для определения копинг-механизмов использовалась методика созданная Р.Лазарусом и С.Фолкманом для определения способов преодоления трудностей в различных жизненных ситуациях. В исследовании приняли участие 65 юношей, которые были разделены на 2 группы. С помощью U-критерия Манна Уитни получены достоверные различия, подтвержденные на уровне значимости $p \leq 0,01$, между бойцами и юношами не занимающихся спортом, по шкалам: «косвенная агрессия» ($Z = -1,928$; $p = 0,054$), и «раздражение» ($Z = -1,187$; $p = 0,039$). Данный результат подтверждает гипотезу данного исследования, что занятия смешанными единоборствами не побуждают человека к агрессии. Занятия смешанными единоборствами позволяют регулировать различные виды эмоциональных реакций, именно поэтому результаты параметров агрессивного поведения спортсменов показали низкие баллы почти по всем шкалам, в сравнении с параметрами агрессивного поведения юношей контрольной группы.

Так же получены достоверные различия, подтвержденные на уровне значимости $p \leq 0,01$, между бойцами и юношами, не занимающихся спортом, по шкалам: «поиск социальной поддержки» ($Z = -1,995$; $p = 0,052$), «положительная переоценка» ($Z = -1,949$; $p = 0,051$), а так же «принятие ответственности» ($Z = -1,661$; $p = 0,097$).

С помощью корреляционного анализа Спирмена проанализированы взаимосвязи шкал агрессивности и шкал копинг-стратегий отдельно в группе спортсменов занимающихся смешанными единоборствами и не спортсменов. В группе спортсменов получены следующие взаимосвязи «Косвенная агрессия» положительно связана со шкалой «Бегство-избегание» ($r = 0,67$, $p \leq 0,05$) и со шкалой «Положительная переоценка» ($r = 0,29$, $p \leq 0,03$).

Шкала «Раздражение» отрицательно взаимосвязана со шкалой «Принятие ответственности» ($r=-0,82$, $p\leq 0,02$). Чем выше принятие ответственности спортсменами за собственное поведение, тем ниже проявление раздражения, проявляющегося в негативном, неудовлетворенном состоянии.

«Негативизм» со шкалой «Дистанцирование» ($r=0,62$, $p\leq 0,06$). При проявлении негативизма, спортсмены стараются преодолеть его за счет снижения значимости, обесценивания и отстранения. Шкала «Обида» взаимосвязана со шкалой «поиск социальной поддержки» ($r=0,79$, $p\leq 0,01$) и отрицательно со шкалами: «Самоконтроль» ($r=-0,68$, $p\leq 0,02$) и «Планирование решения проблемы» ($r=0,60$, $p\leq 0,06$), таким образом, при возникновении у спортсменов обиды, они обычно разрешают данную проблему за счет внешних ресурсов, это могут быть: информационная или эмоциональная поддержка, совет или сочувствие. Но чем выше у спортсмена развит самоконтроль и способность, анализировать возникшие ситуации, тем ниже уровень возникновения обиды. Связь «Подозрительности» с «Конфронтационным копингом» ($r=0,68$, $p\leq 0,03$) говорит о том, что при возникновении у спортсмена подозрительности, он готов применить агрессивные усилия, и несмотря на возможный риск разрешить данную ситуацию. «Вербальная агрессия» положительно связана с «Конфронтационным копингом» ($r=0,87$, $p\leq 0,02$) и отрицательно с «Положительной переоценкой» ($r=-0,54$, $p\leq 0,011$). Поэтому, чем сильнее у спортсменов выражена положительная переоценка, тем ниже проявление у них вербальной агрессии. Но при возникновении они готовы разрешить ее не смотря на риск, «любой ценой». Шкала «Угрызение совести» связана с «Конфронтационным копингом» ($r=0,81$, $p\leq 0,05$) и отрицательно связана с «Самоконтролем» ($r=-0,59$, $p\leq 0,05$). «Индекс враждебности» положительно связан со шкалами: «Конфронтационный копинг» ($r=0,69$, $p\leq 0,03$) и «Поиск социальной поддержки» ($r=0,63$, $p\leq 0,05$). и отрицательно связан со шкалой «самоконтроль» ($r=0,74$, $p\leq 0,01$). Таким образом, чем выше у спортсменов контроль над собой, тем ниже проявление враждебности, которая проявляется в недоброжелательном отношении к другому человеку. Но если враждебность все таки возникла, спортсмены используют конфронтационный копинг. «Индекс агрессивности» отрицательно связана с «Принятием ответственности» ($r=-0,79$, $p\leq 0,01$) и «Планированием решения ситуаций» ($r=-0,78$, $p\leq 0,02$), у спортсменов имеющих ответственность и умение рассматривать проблемы в качестве ресурса для личного роста, не возникает проблем с проявлением агрессии.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что уровень агрессивности спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами ниже, чем в контрольной группе, что сочетается с наибольшим количеством копинг-стратегий. У спортсменов имеется больше ресурсов для совладания с агрессией и ее проявлениями, благодаря чему спортсмены лучше управляют своим состоянием, не допуская девиаций в поведении[3].

1. Алтунин А. Психическая агрессивность // Студенческий меридиан, 1997. № 2. С. 5-15
2. Лоренц К. Агрессия. М.: Наука, 1994. 361 с.
3. Румянцева Т. Г. Агрессия и контроль // Вопросы психологии, 1991. №1. С. 81-89
4. Сафонов В. К. Агрессия в спорте. СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2003. 159 с.