

1. Бабич, О. И. Личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания педагогов: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. – Хабаровск, 2007. – 23 с.
2. Бодров, В. А. Проблема преодоления стресса. Процессы и ресурсы преодоления стресса / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – ч. 2. – С. 115–116.
3. Водопьянова, Н. Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях / Н. Е. Водопьянова // Психология здоровья; под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Изд-во СПб ГУ, 2000. С. 443–463.
4. Купрене, Е. В. Профессиональный ресурс стресс-преодолевающего поведения персонала в условиях реструктуризации предприятий / Е. В. Купрене // Вестник Екатеринбургского института. – 2012. – № 1. – С. 94–102.
5. Ольшанская, С. А. Развитие субъектности личности спортсменов подросткового возраста: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с международным участием «ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» (28–29 ноября 2014 г., г. Краснодар) / ред. С. М. Ахметов [и др.]. – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2014. – С. 120–124.
6. Водопьянова, Н. Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Изд-во СПб. ун-та, 2011. – 160 с.
7. Маслач, К. Профессиональное выгорание: Как люди справляются / К. Маслач // Практикум по социальной психологии. – СПб: Питер, 2006. – 528 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://eknigi.org/psihologija/187363>.

## **АГРЕССИВНОСТЬ И ГЕНДЕРНАЯ РОЛЕВАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ**

***Каспарова Е.Н.,***

Институт истории НАН Беларуси,

***Дунай В.И.,*** канд. биол. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Целью спортивной деятельности является достижение высоких результатов для конкретного спортсмена. Спортивные результаты обеспечиваются не только за счет высокого уровня физической, технической, тактической подготовки, но и максимальным напряжением психических функций спортсмена, готовностью мобилизовать свои внутренние психологические ресурсы: волю, мотивацию, эмоциональную уравновешенность, агрессивность. Агрессия в спорте в пределах правил соревнований оказывает влияние на эффективность спортивной деятельности, особенно для тех видов спорта, в которых высокая физическая агрессия, насильственные стратегии являются неотъемлемыми элементами спортивного состязания (контактные виды единоборств). Поэтому в спорте чаще всего рассматривают два вида агрессии: реактивную, или враждебную, и инструментальную. Инструментальная агрессия, которая имеет место при реализации неагрессивной цели, не является реакцией на фрустрацию и не включает в себя гнев.

Анализ теоретических подходов к определению понятия «агрессивность» позволяет сделать вывод, что каждое научное направление в психологии имеет специфическое определение и свой подход к изучению феноменологии данного явления. Тем не менее, необходимо различать два понятия: «агрессия» и «агрессивность». В нашем исследовании мы придерживаемся определения агрессивности как готовности, предрасположенности человека к реализации агрессивной модели поведения [1]. Агрессия же понимается как «модель поведения, обеспечивающая адаптацию человека, один из способов удовлетворения актуальных потребностей в кризисной ситуации развития и жизнедеятельности (депривации, фрустрации)» [1].

Современный взгляд на проблему агрессивности отражает ее двойственную природу: социальную и биологическую. По некоторым данным, до 50 % межличностных различий по агрессивности объясняются наследственным фактором [2]. Гендерные особенности агрессивности появляются уже в раннем детском возрасте: установлено, что у мальчиков на протяжении всех возрастных этапов

устойчиво доминируют физическая агрессия и негативизм, а у девочек – негативизм и вербальная агрессия [3]. Среди причин, объясняющих данные различия, указывают влияние мужского полового гормона – тестостерона, различия в социально одобряемых моделях поведения и др. Несмотря на различия между мужчинами и женщинами в формах выражении агрессии, в общем уровне агрессивности значимые различия не наблюдаются. Наблюдения ученых за взрослыми самцами и самками приматов также не выявили межполовых различий в агрессивности (по общему количеству случаев агрессивного поведения, общему количеству жертв агрессии, количеству случаев неопасной агрессии и по количеству случаев опасной агрессии); ведущим фактором, определяющим частоту агрессивного поведения, является ранг, то есть доминирование [4]. Поэтому простое сравнение мужских и женских групп, с учетом только лишь биологического пола, является недостаточным. Многочисленными исследованиями показано, что в рамках одного и того же биологического пола существуют различия как в морфофункциональных, так и в психологических и поведенческих характеристиках. Поведенческие черты полового диморфизма проявляются в гендерных ролевых характеристиках – ориентации преимущественно на маскулинную или фемининную роль в поведении. Маскулинная гендерная роль сочетается с активным, доминантным и инструментальным типом поведения, необходимого для достижения успеха в макросоциальной среде [5]. Отличительной чертой фемининной половой роли является установление и поддержание межличностных отношений, отражающих пассивную, зависимую позицию [5]. Согласно представлениям о маскулинности и фемининности, гендерная ролевая характеристика может выступать как один из факторов агрессивности.

**Цель работы:** определить особенности агрессивности спортсменов-мужчин, занимающихся спортивной борьбой, и ее связь с гендерной ролевой характеристикой.

#### **Материалы и методы.**

В качестве психологических методик были использованы:

1. Опросник уровня агрессивности Басса – Перри [6]. Опросник состоит из четырех субшкал: физическая агрессия, вербальная агрессия, гнев, враждебность.

2. Опросник Спилбергера для оценки агрессии (STAXI) (State-Trait Anger Expression Inventory) [6]. В данном исследовании в связи с задачами исследования использовалась только шкала агрессивности (шкалы: агрессия как черта характера, агрессия как темперамент, аутоагрессия, гетероагрессия, уровень контроля агрессии).

3. Опросник провокации агрессии Д. О'Конер [6]. Опросник направлен на изучение особенностей эмоционального и поведенческого реагирования в провоцирующих агрессию ситуациях. Респонденту предлагается представить себя в двенадцати различных ситуациях, в которых окружающие ведут себя враждебно или провокационно. К шкалам эмоционального реагирования авторами относятся гнев, бессилие, раздражение. К шкалам поведенческого реагирования – асертивность, бегство, пассивное поведение, открытая агрессия и неосознаваемая агрессия.

4. Для определения психологического пола испытуемых использовался Опросник «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» [7].

Исследование проводилось в учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры». Исследуемая группа – 45 спортсменов различной квалификации (I взрослый разряд, КМС, МС), занимающихся спортивной борьбой (самбо, дзюдо, греко-римская борьба, вольная борьба). Контрольную группу составили 35 студентов учреждения образования «Белорусский государственный университет», обучающихся по специальностям экономического профиля и не занимающиеся спортом. Все испытуемые - мужского пола.

Статистическая обработка данных проводилась с использованием методов описательной статистики и непараметрических методов: U-критерий Манна – Уитни, коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

**Результаты и их обсуждение.** В исследовании сравнивали две группы испытуемых – спортсменов и лиц, не занимающихся спортом – по изучаемым показателям агрессии и агрессивности. Статистическая обработка данных выявила значимые различия между спортсменами и неспортсменами лишь по уровню выраженности вербальной агрессии, причем у последних она выше. То есть, неспортсмены чаще используют выражение негативных чувств через звуковую форму (ссора, крик, визг), и через содержание словесных ответов (угроза, проклятия, ругань). В отношении других изучаемых показателей агрессии и агрессивности значимых различий не выявлено, а следовательно, изучаемая группа спортсменов, занимающихся единоборствами, не является более агрессивной, чем

неспортсмены, ни в плане выраженности агрессивности как проявлении личностной черты, ни в ситуациях провокации агрессии. Однако в ряде работ ученых утверждается положительное влияние занятия спортом, особенно единоборствами, на уровень агрессивности спортсменов [8; 9]. Другие ученые, наоборот, приходят к выводу, что занятия спортом во многом способствуют снижению уровня агрессивности [10; 11]. Авторами в более ранних работах на примере спортсменов, занимающихся кикбоксингом, выявлены значимые различия лишь в уровне выраженности физической агрессии, по сравнению с неспортсменами [12]. Таким образом, вопрос о влиянии занятия спортом на уровень агрессивности человека остается открытым.

Среди спортсменов, занимающихся борьбой, преобладает андрогинный тип (64,5 %); маскулинный и фемининный типы представлены 29 и 6,5 % соответственно. У не спортсменов наблюдается схожая тенденция: андрогинный тип – 56,3 %, маскулинный 31,2 % и фемининный – 12,5 %. Однако следует отметить, что представленные данные противоречат той гипотезе исследователей, которая выдвигалась до начала исследования. Предполагалось, что выборка спортсменов, занимающихся борьбой, будет значимо отличаться по уровню маскулинности как ролевой характеристике, нежели группа лиц, не занимающихся спортом. Те трудности, с которыми сталкиваются исследователи психики человека – это отсутствие объективных критериев диагностики типа личности и личностных свойств. При изучении личностных характеристик часто используются опросники, основанные на самооценке испытуемых, связанные с уровнем развития саморефлексии, открытости. При определенных условиях вербальные тесты маскируют личностные проявления. Таким образом, решая методический вопрос исследования, важно серьезно подойти к вопросу о валидности и надежности психодиагностических методик.

Изучены связи показателей агрессивности с гендерной ролевой характеристикой. Выявлены достоверно значимые отрицательные связи фемининности с «физической агрессией» ( $p < 0,05$ ), «гневом» ( $p < 0,05$ ), «общим уровнем агрессивности» ( $p < 0,05$ ). Одновременно комплекс фемининных черт поведения положительно связан с эмоцией страха ( $p < 0,05$ ) и бездействием при переживании гнева ( $p < 0,05$ ) в ситуации провокации агрессии. Маскулинная гендерная ролевая характеристика характеризуется более низкими значениями эмоционального реагирования ( $p < 0,01$ ) в форме «страха» ( $p < 0,01$ ), «бессилия» ( $p < 0,01$ ), «раздражения» ( $p < 0,01$ ) в ситуациях провокации агрессии, и приобретает форму мужественного, смелого и решительного поведения. Таким образом, одним из факторов агрессивности может выступать гендерная ролевая характеристика.

Представляют интерес выявленные связи различных показателей агрессивности у спортсменов-единоборцев, а также особенности их эмоционального и поведенческого реагирования в провоцирующих агрессию ситуациях. Чем более выражена агрессивность спортсмена как личностная черта, тем чаще они используют вербальную или физическую агрессию в ситуации провокации ( $p < 0,05$ ) при сниженном уровне контроля агрессии ( $p < 0,05$ ). При этом агрессивность также отрицательно связана со стратегией сдерживания, подавления гнева, косвенным или отсроченным его выражением (подавленная агрессия) ( $p < 0,05$ ).

В исследовании также обнаружены достоверно высоко значимые взаимосвязи между различными параметрами агрессивности, которые в определенной мере свидетельствуют о высокой валидности используемых методик. Так, общий уровень агрессивности, выявленный с помощью опросника Басса – Перри, коррелирует с «агрессивностью как чертой характера» ( $p < 0,01$ ), аутоагрессией ( $p < 0,01$ ) и гетероагрессией ( $p < 0,01$ ), диагностируемыми с помощью опросника Спилбергера. В отношении поведенческого реагирования в ситуациях провокации агрессии, общий уровень агрессивности положительно взаимосвязан с проявлением открытой агрессии. К тому же, чем сильнее переживает человек эмоцию страха, тем чаще проявляются враждебность, а поведенческое реагирование проявляется в бегстве, подавленной и неосознаваемой агрессии.

Таким образом, проведенное исследование не выявило значимых различий в общем уровне агрессивности между спортсменами, занимающимися спортивной борьбой и не спортсменами. Различия обнаружались лишь по уровню выраженности вербальной агрессии, которая у не спортсменов выше, чем у спортсменов. Одним из факторов агрессивности выступает гендерная ролевая характеристика: проявление фемининных черт поведения связана с более низкими показателями гнева, общего уровня агрессивности и физической агрессии. Маскулинная гендерная ролевая характеристика приобретает форму мужественного, смелого и решительного поведения.

1. Аффективно-динамическая модель агрессивного поведения: Психологические проблемы агрессии в социальных отношениях: монография / И. А. Фурманов [и др.]; под науч. ред. И.А. Фурманова. – Брест: БрГУ, 2014. – 261 с.
2. Miles, D. R. Genetic and Environmental Architecture of Human Aggression / D. R. Miles, C. Carey // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1997. – Vol. 72 (1). – P. 207–217.
3. Фурманов, И. А. Агрессия и насилие: диагностика, профилактика и коррекция / И. А. Фурманов. – СПб., Речь. 2007. – 480 с.
4. Чалян, В. Г. Гендерные различия в агрессивности макак и павианов / В. Г. Чалян, Г. С. Аникаева, Н. В. Мейшвили // *Актуальные вопросы антропологии: сб. науч. трудов. – Вып. 6. – Минск, 2011. – С. 520–527.*
5. Bem, S. L. The measurement of psychological androgyny / S. L. Bem // *J. Consulting and Clinical Psychology*. – 1974. – № 42. – P. 155–162.
6. Eckhardt, C. I. A Russian version of the State-Trait Anger Expression Inventory: preliminary data / C. I. Eckhardt [and etc.] // *J. Pers. Assess.* – 1995. – Vol. 64 (3). – P. 440–455.
7. Лопухова, О. Г. Опросник «Маскулинность, фемининность и гендерный тип личности» (Российский аналог «Bem sex role inventory») / О. Г. Лопухова // *Вопросы психологии*. – 2013. – № 1. – С. 147–154.
8. Кутергин, Н. Б. Формирование оптимальной агрессивности у спортсменов-борцов: автореф. дис. ... канд. пед. наук.: 13.00.04 / Н. Б. Кутергин. – СПб., 2007. – 17 с.
9. Краев, Ю. В. Влияние особенностей вида спорта на проявления агрессии и агрессивности у спортсменов: дис. ... канд. психологических наук: 19.00.13 / Ю. В. Краев. – СПб., 1999. – 141 с.
10. Антипин, В. Б. Агрессивность современной молодежи как психолого-педагогическая проблема общества / В. Б. Антипин, Е. В. Герман // *Омский научный вестник*. – 2013. – № 5. – С. 160–162.
11. Сысоева, О. В. Генетические и социальные факторы в развитии агрессивности / О. В. Сысоева [и др.] // *Физиология человека*. – 2010, Т 36. – № 1. – С. 48–55.
12. Каспарова, Е. Н. Пальцевые узоры и личностные качества кикбоксеров / Е. Н. Каспарова, В. И. Дунай // *Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XIV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2015 год, Минск, 12–14 апр. 2016 г.: в 3 ч, ч. 1 / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2016.*

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ БГУФК**

*Касперович Д.В.,*

*Мищенко Н.В.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Непреходящий ценностью человека и общества являлось и является физическое и психическое здоровье. Существуют различные подходы к определению понятия «здоровье», которые можно классифицировать следующим образом:

- 1) здоровье – это отсутствие болезней;
- 2) «здоровье» и «норма» — понятия, тождественные;
- 3) здоровье как единство «морфологических, психо-эмоциональных и социально-экономических, констант [3].

Существуют и другие формулировки, обозначенные в психологическом контексте: здоровье – обретение человеком своей самости, «реализация Я», полноценная и гармоничная включенность в сообщество людей. К. Роджерс также воспринимает здорового человека как подвижного, открытого, а не постоянно использующего защитные реакции, независимого от внешних влияний и опирающегося на себя. Оптимально актуализируясь, такой человек постоянно живет в каждый новый момент жизни. Этот человек подвижен и хорошо приспосабливается к меняющимся условиям, терпим к другим, эмоционален и рефлексивен [1].

Понятие «здоровье» определим следующим образом: здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.