

Секция «Актуальные проблемы психологии спорта и здорового образа жизни»

## **Влияние самооценки личности на проявления агрессии в спорте**

**Научный руководитель – Комарова Тамара Константиновна**

***Здановская Вероника Владимировна***

*Выпускник (специалист)*

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Факультет психологии,  
Кафедра общей и социальной психологии, Гродно, Беларусь

*E-mail: nika\_zdanovskaya@mail.ru*

## **Влияние самооценки личности на проявления агрессии в спорте**

**Здановская Вероника Владимировна**

Студентка Гродненского государственного университета имени Янки Купалы, Беларусь, Гродно

В современной психологии спорта изучение личности спортсмена осуществлялось преимущественно в отношении его психофизиологических характеристик, волевых, эмоциональных черт личности, характерологических особенностей и т.д. При этом практически не изучалось "Я" спортсмена, его отношение к себе в контексте осуществляемой им спортивной деятельности [1]. Между тем, именно самооценка человека как регулятор его поведения приобретает важное значение в столь сложном и ответственном виде деятельности как спорт высоких достижений.

Исследователями установлено, что существенное влияние на проявление агрессии оказывает самооценка личных качеств, таких как уверенность, эмоциональная устойчивость, решительность, самоконтроль как у спортсменов, так и не у спортсменов. Удовлетворённость достигнутыми результатами свидетельствует о сформированности стереотипов агрессивного поведения. Чем выше самооценка по этому показателю, тем сильнее выражены активные формы агрессии (физическая и вербальная), и тем слабее выражены скрытые формы агрессии (косвенная агрессия, негативизм, подозрительность, чувства недовольства и обиды)[2].

Нами было предпринято эмпирическое исследование, в котором выявлялись особенности проявлений агрессии спортсменами с разной самооценкой личности.

В исследовании приняли участие 124 спортсмена в возрасте от 16 до 28 лет (средний возраст 22 года). К статусным характеристикам принадлежат: пол, возраст. Из общего числа респондентов было отсеяно 9 человек в ходе обработки данных. Основная выборка включает 57 девушек и 58 юношей.

На первом этапе цель исследования состояла в том, чтобы определить самооценку личности у спортсменов, входящих в исследуемую выборку. Использовалась методика А.Будасси. В результате проведения методики получены данные, представленные в таблице 1.

Таблица 1. - Результаты диагностики самооценки спортсменов

В результате диагностики, было выявлено, что у 8 из 107 спортсменов выявлена заниженная самооценка, что составляет 7% от всей выборки испытуемых; у 41 респондента - адекватная самооценка, что составляет 36%; у 66 - завышенная самооценка, что соответствует 57%.

Таким образом, в исследованной нами выборке преобладает завышенная самооценка. Следует отметить, что именно завышенная самооценка является фактором, провоцирующим аффекты неадекватности с выраженной экстрапунитивностью, которая предполагает и агрессивные проявления как типичные для личности с таким отношением к себе.

Спортсменам с заниженной самооценкой свойственно отсутствие уверенности в своих силах, что проявляется в форме подавленности, в снижении уровня концентрации внимания на процессе формирования волевой готовности и мотивации достижения успеха, в направленности сознания не на достижение успеха, а на избегание неудачи. Для такой личности характерна интрапунитивность, следовательно, агрессивные проявления могут быть скорее ориентированы на себя, чем на других, и проявляться в различных формах агрессии.

Наиболее благоприятна адекватная самооценка, предполагающая равное признание человеком, как своих достоинств, так и то, что на первый взгляд кажется недостатком. Спортсмен, обладающий адекватной самооценкой, правильно оценивает свой потенциал.

Таблица 2. - Степень выраженности и ранг видов агрессии у спортсменов с адекватной самооценкой личности

По результатам обработки данных, представленных в таблице 2, видно, что для спортсменов с адекватной самооценкой наиболее предпочитаемым видом агрессии является «вербальная агрессия».

Согласно полученным данным, именно физическая и вербальная агрессия - наиболее типичные формы агрессивных проявлений у спортсменов данной группы. Скрытая неудовлетворённость своими спортивными достижениями зачастую может проявляться в виде косвенной агрессии. Наряду с другими показатель раздражительности у спортсменов данной группы является серьёзным негативным фактором, поскольку в целом проявления готовности спортсмена к агрессивному реагированию снижают уровень его адаптированности в спорте.

На третьем этапе цель исследования заключалась в выявлении особенностей проявления агрессии у спортсменов с завышенной самооценкой личности. Полученные результаты, представлены в таблице 3.

Таблица 3. - Степень выраженности и ранг видов агрессии у спортсменов с завышенной самооценкой личности

У спортсменов с завышенной самооценкой чаще всего преобладают такие виды агрессии как «вербальная агрессия», и «физическая агрессия». Они являются наиболее типичными для спортсменов с завышенной самооценкой. Во второй квартиль входит косвенная агрессия. Характерным моментом является выраженное переживание спортсменами данной группы чувства вины. Менее значимыми являются такие агрессивные проявления как раздражение и подозрительность, обида и негативизм.

На основании данных исследования, можно сделать следующий вывод:

Индекс агрессивности у спортсменов с завышенной самооценкой несколько выше, чем у спортсменов с адекватной самооценкой. При этом показатели индекса агрессивности в обеих группах не превышают пределы нормы. На наш взгляд, это обусловлено сформировавшимся в процессе спортивной деятельности высоким уровнем волевой саморегуляции, что позволяет спортсменам овладевать своими негативными эмоциональными переживаниями как мотиваторами агрессивных проявлений.

### Источники и литература

- 1) Стрельникова, Т.Н. Самооценка как фактор подготовки спортсменов высокой квалификации: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 13.00.04/Т.Н. Стрельникова; Моск. гос. ун-т. – Малаховка, 1984. – 148 с.
- 2) Сафонов, В.К. Проявление агрессивности в поведении спортсменов и неспортсменов / В.К. Сафонов // Вестник СпбГУ – Сер. 12– 2012. – Вып. 2. – С. 202–208.

## Иллюстрации

Таблица 1. - Результаты диагностики самооценки спортсменов

|            | заниженная самооценка |          | адекватная самооценка |          | завышенная самооценка |          |
|------------|-----------------------|----------|-----------------------|----------|-----------------------|----------|
|            | кол-во                | проценты | кол-во                | проценты | кол-во                | проценты |
| спортсмены | 8                     | 7%       | 41                    | 36%      | 66                    | 57%      |

  

Таблица 2. – Степень выраженности и ранг видов агрессии у спортсменов с адекватной самооценкой личности

| РАНГ<br>г | Виды агрессии        | $\Sigma$ | Среднее<br>значение | Квартилизация<br>ранжированного ряда |
|-----------|----------------------|----------|---------------------|--------------------------------------|
| 1         | Вербальная агрессия  | 269      | 6,56                | 1                                    |
| 2         | Физическая агрессия  | 210      | 5,12                | 1                                    |
| 3         | Косвенная агрессия   | 197      | 4,81                | 2                                    |
| 4         | Раздражение          | 188      | 4,58                | 2                                    |
| 5         | Чувство вины         | 171      | 4,17                | 3                                    |
| 6         | Подозрительность     | 169      | 4,12                | 3                                    |
| 7         | Обида                | 147      | 3,58                | 4                                    |
| 8         | Негативизм           | 99       | 2,41                | 4                                    |
|           | Индекс агрессивности | 667      | 16,27               |                                      |
|           | Индекс враждебности  | 317      | 7,73                |                                      |

**Рис. 1.** Таблица 1. - Результаты диагностики самооценки спортсменов Таблица 2. – Степень выраженности и ранг видов агрессии у спортсменов с адекватной самооценкой личности

Таблица 3. – Степень выраженности и ранг видов агрессии у спортсменов с завышенной самооценкой личности

| РАНГ<br>г | Виды агрессии        | $\Sigma$ | Среднее<br>значение | Квартилизация<br>ранжированного ряда |
|-----------|----------------------|----------|---------------------|--------------------------------------|
| 1         | Вербальная агрессия  | 436      | 6,61                | 1                                    |
| 2         | Физическая агрессия  | 371      | 5,62                | 1                                    |
| 3         | Косвенная агрессия   | 327      | 4,98                | 2                                    |
| 4         | Чувство вины         | 316      | 4,79                | 2                                    |
| 5         | Раздражение          | 300      | 4,54                | 3                                    |
| 6         | Подозрительность     | 268      | 4,06                | 3                                    |
| 7         | Обида                | 239      | 3,62                | 4                                    |
| 8         | Негативизм           | 174      | 2,64                | 4                                    |
|           | Индекс агрессивности | 1102     | 16,70               |                                      |
|           | Индекс враждебности  | 507      | 7,68                |                                      |

**Рис. 2.** Таблица 3. – Степень выраженности и ранг видов агрессии у спортсменов с завышенной самооценкой личности