

Агрессивность как психологическое свойство личности спортсмена и проявление его психического состояния

Злотникова Катерина Анатольевна

аспирантка

Красноярский государственный педагогический университет им В.П. Астафьева,

Институт спортивных единоборств им. И.Ярыгина, Красноярск, Россия

E-mail: beautykatrin@mail.ru

Агрессия как психический феномен имеет проявления на уровне личностных свойств и психического состояния. Психическое состояние как результат приспособительной реакции в свою очередь находит отражение в объективных и субъективных составляющих. Объективные составляющие — это уровень активации, а при определении субъективных составляющих используют разные термины: чувства, эмоции, настроение, переживание и т.д.

Агрессия — временное, ситуативное, состояние, находясь в котором человек производит действия, причиняющие ущерб или направленные на нанесение ущерба себе, другому человеку, группе людей, животному или неодушевленному предмету. Агрессивность — свойство личности, выражающееся в готовности к агрессии. Это потенциальная готовность к подобным действиям, которая предопределяется восприятием и интерпретацией условий деятельности или жизнедеятельности соответствующим образом. Принципиальным является выделение транситуативного и ситуативного проявлений агрессии. Агрессия реализуется не в каждом действии и поступке, она есть результат «взаимодействия факторов ситуации и личностных особенностей человека».

Психическое состояние — это отражение личностью ситуации в виде устойчивого целостного синдрома (совокупности) в динамике психической деятельности, выражающейся в единстве поведения и переживания в континууме времени (Прохоров, 1999). Психическое состояние (состояние субъекта) детерминирует количественные и качественные характеристики психических процессов, выраженность проявления психических свойств. Интегральной же характеристикой психической сферы человека в конкретный момент времени является состояние психики (состояние объекта), т.е. состояние как категория — причина конкретного функционирования психической сферы, в том числе и поведения.

При обсуждении особенностей ситуативного проявления агрессивного поведения спортсменов речь обязательно идет о тех же составляющих, что и у психического состояния. Агрессивное поведение следует связывать с особенностями психического состояния. Но опять встает вопрос, что первично, а что вторично — агрессия и агрессивное поведение или психическое состояние? Агрессивное поведение приводит к состоянию, которое мы называем агрессивным, или особенности психического состояния обуславливают агрессию?

Спорт, особенно спорт высших достижений, формирует у спортсменов перманентную установку на высшие достижения. Однако в конкретных ситуациях это происходит не всегда. Психическое состояние интегрирует в себе приспособление к условиям конкретной ситуации. Ключевыми моментами процесса приспособления являются внешние, объективные атрибуты цели (победа в поединке) и субъективные критерии достижения цели («я должен победить», «я не должен проиграть», «я проиграю»). Этому предшествуют анализ ситуации, своих возможностей и мотивационная установка — на достижение успеха, избегание неудачи или отказ от достижения успеха.

От психического состояния неотделимы переживания. Они связаны с личным опытом и знанием, что ведет к осознанию (к разной степени осознанности) событий; переживания свидетельствуют об осознании личностного смысла события;

Опыт работы со спортсменами высокого класса показал, что спортсменов необходимо учить переживаниям, т. е. учить анализировать свои ощущения, эмоции, чувства, сопутствующие и мешающие успешному выступлению на соревнованиях. В том случае если чувства, эмоции, ощущения во время успешного выступления осознаются (во время опроса после старта спортсмен их выделяет), то они закрепляются в сознании, становятся достоянием его опыта и при психологической настройке такой опыт легче реализуется в психической регуляции или даже саморегуляции. Если же эти ощущения, эмоции, чувства не переживаются, т. е. не соотносятся с ситуацией и результатом выступления — «все нормально, как всегда», то в этом случае сопутствующие субъективные элементы успеха остаются в памяти, но на подсознательном уровне, и «включение» их в настройку на старт имеет произвольный характер.

В спорте, где проявление агрессии часто оказывается необходимым фактором достижения высоких показателей, осознанность агрессивных действий имеет прямое отношение к стремлению достижения высокого результата. Исследования показали, что чем выше уровень спортивной квалификации, тем выраженнее проявление произвольных (конструктивных) форм агрессивного поведения. И наоборот, чем ниже спортивный разряд спортсмена, тем чаще имеет место произвольное (импульсивное) проявление агрессии.

Л. Изберг описывает проявление агрессии в компонентах психического состояния:

- аффективный компонент — лица с большей выраженностью агрессивности как личностного свойства имеют склонность чаще проявлять агрессивные реакции в разных ситуациях, они отличаются меньшей сдержанностью;
- когнитивный компонент — агрессия может как улучшать, так и ухудшать переработку значимой информации;
- мотивационный компонент — агрессия влияет на мотивационную установку спортсмена, ужесточая критерии достижения цели;
- телесно-соматический компонент — у лиц, подавляющих агрессию (оставляющие агрессию «внутри себя»), отмечается большая частота сердечных сокращений и более высокое кровяное давление, т. е. подавление агрессии может стать фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний. И наоборот, реализация агрессивных побуждений представляет своего рода нервно-психическую разрядку, нормализующую деятельность сердечно-сосудистой системы;
- моторно-поведенческий компонент — агрессия как проявление психического состояния отличается от других состояний, таких как беспокойство, страх, фрустрация.

Таким образом, агрессия как психическое явление непосредственно связана с тем психическим состоянием, в котором, находится человек в данный момент времени. Проявления агрессии — подавление агрессии, агрессия внутри, агрессия снаружи и их формы — детерминируются совокупностью факторов: субъективными составляющими психического состояния (ощущения, эмоции, чувства и степень их осознания, т. е. переживания); объективными составляющими (уровень активации вегетативной нервной системы); субъективной значимостью ситуации; личностной установкой на выполнение деятельности; социальными и личностными критериями ее выполнения; влиянием внешних факторов.

Литература

1. Isberg L. Anger, aggressive behavior, and athletic performance // Emotions in sport / Ed. by Y. L. Hanin. Champaign, IL 2000.
2. Прохоров А.О. Психология неравновесных состояний. М., 1999
3. Сафонов В.К. Диалектическая функция психического состояния (теоретико-методологический аспект)// Вести. С.-Петербург. ун-та. Сер. 6. 1998. Вып. 4 (№27).