

В современной психологии активно разрабатывается проблема преадаптации к неопределенности с позиций историко-эволюционного подхода к анализу поведения. «Доказывается, что именно преадаптация к неопределенности представляет собой ключевой инструмент порождения избыточности биологического, когнитивного, социального и психологического разнообразия, будущие варианты жизни — это варианты, в которых ставка делается на творческий потенциал преадаптации к неопределенности» [5].

Стратегия проживания спортсменом ситуации неопределенности — основанный на оценке особенностей ситуации, собственных ресурсов и возможностей, эмоциональных переживаниях, мотивах и целях обобщенный способ реагирования спортсмена на ситуацию, оцениваемую как неопределенную, необычную. Согласно Т. В. Черноусовой, в структуре стратегии проживания ситуации неопределенности можно выделить следующие компоненты: когнитивный, эмоциональный, мотивационный и конативный. Когнитивный компонент связан с оценкой спортсменом ситуации как неопределенной как положительной или отрицательной, оценкой своих ресурсов и возможности повлиять на ситуацию, оценкой последствий того или иного поведения и т. д. Эмоциональный компонент включает в себе те переживания, которые вызывают у спортсмена ситуации неопределенности. Мотивационный компонент представлен мотивами и целями, которыми руководствуется спортсмен в ситуации неопределенности и которые определяют его поведение в этой ситуации. Конативный компонент связан с конкретными действиями спортсмена в ситуации неопределенности или готовностью к таким действиям [6].

Заключение. Таким образом, неопределенность в профессиональной деятельности спортсмена состоит может возникать в следующих ситуациях спортивной деятельности: может возникать в следующих ситуациях спортивной деятельности: соревнование на чужом поле, неопределенность исхода матча, постоянный риск получения травмы, перехода из одного клуба в другой, борьба с неизвестным соперником.

Ситуации неопределенности в профессиональной деятельности спортсмена способствуют приобретению спортсменом нового опыта, как источника творчества и креативности. Для превращения ситуаций неопределенности в фактор профессионального развития спортсмена необходимо формировать у него конструктивные стратегии проживания ситуаций неопределенности, которые характеризуются преодолением ситуации неопределенности.

Список цитируемых источников

1. *Владимирович, А. В.* Психологические особенности преодоления критических ситуаций в спортивной деятельности: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. В. Владимирович. — Санкт-Петербург, 2020. — 229 с.
2. *Матушанская, А. Г.* Неопределенность в спортивной деятельности / А. Г. Матушанская // Вестник Казанского государственного университета. — 2009. — № 3 (3). — С. 70—71.
3. *Белорусова, Е. А.* Ситуация неопределенности как источник развития личности / Е. А. Белорусова // Молодой ученый. — 2018. — № 50 (236). — С. 455—459.
4. *Бызова, В. М.* Переживание субъективной неопределенности и готовность к изменениям / В. М. Бызова, М. О. Аванесян // Вестник Вятского государственного университета. — 2020. — № 137 (3). — С. 103—111.
5. *Черноусова, Т. В.* Стратегии проживания ситуации неопределенности как предмет социально-психологического анализа / Т. В. Черноусова // Психология человека в образовании. — 2022. — № 4 (4). — С. 421—432.

УДК 159.9

Я. Н. Веремеюк

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

Научный руководитель

Т. Е. Яценко

ТОЛЕРАНТНОСТЬ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ И ЕЕ ЛИЧНОСТНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ В ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Введение. На протяжении последних лет проблема толерантности к неопределенности перешла из разряда периферийных тем в центр внимания мирового психологического сообщества. Растет число исследований, посвященных различным аспектам этой проблематики: пониманию неопределенности и отношению людей к ней (предпочтение/избегание), выбору способов ее преодоления, следствиям неготовности к взаимодействию с неясностью, взаимосвязи риска и неопределенности, психологическим механизмам саморегуляции неопределенности [1].

Основная часть. Термин «толерантность к неопределенности» возник относительно недавно — в XX веке, предложен в работе Э. Френкель-Брунстик в 1948 г. в связи с изучением авторитаризма [20]

в рамках исследовательского проекта по изучению авторитарной личности, выполнявшегося в конце 40-х годов XX века под руководством Т. Адорно [2].

Идеи о феномене «толерантность к неопределенности» можно встретить у Ст. Грофа, однако в его трактовке он обозначается как «страх неведомого» [2]. «Страх неведомого» является показателем неопределенности и неизведанности нового жизненного направления. При этом автором выделяется два способа реагирования — относительное бесстрашие и интерес к незнакомому или же страх и тревога, иногда выражающиеся в полном отказе от нового.

Многообразие существующих подходов к определению «толерантности к неопределенности», по-разному истолковывающих это понятие, приводит к необходимости уточнения данного термина. Развивая идеи Д. А. Леонтьева, мы понимаем под толерантностью к неопределенности личностную характеристику человека, выражающуюся в способности выносить неопределенность и тревогу относительно негарантированного и непредсказуемого будущего и в готовности принимать неопределенность как норму жизни, творчески преобразовывая окружающую действительность в субъективную определенность. Эта личностная характеристика помогает человеку оставаться сохранным в настоящем и дает возможность двигаться к будущему, определенному его истинными потребностями и мотивами [3].

Толерантность к неопределенности — пример феномена, значимость которого возрастает во всех сферах современной жизни, в том числе и в спортивной деятельности [4]. Любое соревнование вызывает большое эмоциональное возбуждение у спортсменов не зависимо от того, что это индивидуальный спорт или командный вид спорта. Спортсмены особенно перед стартом находятся в стрессовых условиях, испытывая тревогу, связанную с непредвиденными ситуациями и необходимостью выбора действий, которые влияют на результат соревнования.

Спорт характеризуется стрессогенностью, учит идти на риск, ставить перед собой цели, планировать грамотно свои действия по их достижению, самостоятельно решать вопросы, конструктивно справляться со стрессом, формирует дисциплинированность, ответственность, ориентирует на будущее, закрепляет желание прояснять неизвестные ситуации.

В индивидуальном спорте, где ответственность спортсмена распространяется лишь на него одного, наличие широкого потенциала копинг-ресурсов у спортсменов имеет оборотную сторону медали. Высокожизнестойкие, рискованные и проявляющие самостоятельность атлеты в ситуации стресса и тревоги могут проявлять импульсивность и асоциальность, так как последствия их необдуманных действий отражаются преимущественно на них самих, чего нельзя сказать о спортсменах командных видов спорта, где ответственность распределяется между членами команды [5].

Спортсмены командных видов спорта, несмотря на более стрессовые условия профессионального труда, лучше справляются со стрессом и обладают арсеналом ресурсов и копинг-стратегий в силу специфики своей спортивной деятельности. Спортсмены индивидуальных видов спорта имеют возможность применять просоциальные копинги, которые по своей специфике очень схожи с командными. Отличает их то, что в про-социальном копинге общество оказывает поддержку спортсмену, но не решает проблему вместе с ним в отличие от командного, в котором все участники процесса лично заинтересованы в успешном преодолении трудностей [5].

В командном спорте максимально ресурсными являются эмоциональный интеллект, психосоциальная зрелость, компоненты социально-психологической адаптации, т.е. те параметры, которые обеспечивают грамотное и гибкое взаимодействие с другими людьми, что является неотъемлемым условием успешной групповой деятельности. Помимо ресурсных параметров в командном спорте выявлены характеристики, выступающие в качестве ограничителей успешного преодоления стресса: это за пределами высокие показатели рационального и эмоционального каналов эмпатии. Чрезмерное сопереживание и направленность внимания и восприятия исключительно на психоэмоциональные состояния и проблемы других людей отвлекают спортсменов от реальных действий в борьбе со стрессом, делая их чувствительными к стрессу.

В отличие от спортсменов индивидуальных видов спорта, в командном спорте ресурсность параметров распределяется дифференцированно. В данной группе не выявлены психологические параметры, которые могли бы выполнять роль как ресурсов, так и антиресурсов одновременно [5].

Заключение. Таким образом, спорт характеризуется стрессогенностью, учит идти на риск, ставить перед собой цели, планировать свои действия, самостоятельно принимать важные решения, дисциплинирует, закрепляет желание прояснять неизвестные ситуации. В спорте спортсмены сталкиваются как с победами, так и с поражениями, получая богатый опыт в применении как конструктивных, так и неконструктивных способов преодоления трудностей. В индивидуальном спорте ответственность спортсмена лежит лишь на нем, а в командном виде спорта вся ответственность лежит на команде. Личностными предпосылками толерантности к неопределенности в спорте выступают: в командных видах спорта — эмоциональный интеллект, психосоциальная зрелость, компоненты социально-психологической адаптации; в индивидуальных видах спорта — просоциальные копинги.

Список цитируемых источников

1. Гусейнов, А. Ш. Толерантность к неопределенности как регулятор субъектной активности личности / А. Ш. Гусейнов // Общество: социология, психология, педагогика. — 2018. — № 12 — 4 с.
2. Чагова, М. А. История и современное развитие проблемы толерантности к неопределенности в психологической науке / М. А. Чагова // Пятьсот лет использования понятия «Психология» в литературе, искусстве, науке и практике (по факту первого упоминания этого понятия в библиографии работ Marko Marulić: материалы Международной (заочной) научной конференции (Черногорск, 12 января 2014 года — 30 декабря 2014 года) / под ред. А. А. Кроника, Л. Ф. Чупрова // ЭНЖ «РЕМ: Psychology. Educology. Medicine». — 2014. — № 1. — С. 65—74.
3. Любачевская, Е. А. Толерантность к неопределенности как личностный феномен / Е. А. Любачевская // Акмеология. — 2018. — С. 78—80.
4. Юртаева, М. Н. Исследование когнитивных и личностных особенностей толерантности к неопределенности / М. Н. Юртаева // Образование и наука. — 2010. — № 8. — С. 71—79.
5. Совмиз, З. Р. Особенности копинг-ресурсов спортсменов индивидуальных и командных видов спорта / З. Р. Совмиз // Физическая культура, спорт — наука и практика. — 2023. — № 1. — С. 80—85.

УДК 316.62

И. В. Войшнарович

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

СПЕЦИФИКА ПРОЯВЛЕНИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Введение. Исследованием агрессивного поведения занимались многие отечественные и зарубежные психологи. Ученые предлагают самые разные подходы к раскрытию сущности агрессивного поведения, его психологической структуры и механизмов. Изучением агрессивного поведения в юношеском возрасте занимались такие психологи, как Т. П. Смирнова [1], Г. Э. Бреслав [2], Н. М. Платонова [3]. Агрессивное поведение — это специфическая форма действий человека, характеризующаяся демонстрацией превосходства в силе или применением силы по отношению к другому либо группе лиц, которым субъект стремится причинить ущерб [4].

Основная часть. С. Н. Ениколопов полагал, что агрессивное поведение — это одна из форм реагирования на различные неблагоприятные жизненные ситуации, вызывающие стресс, фрустрацию и др. Оно выступает одним из основных способов решения проблем, связанных с сохранением индивидуальности, с защитой и ростом чувства собственной ценности, уровня притязаний, а также сохранением и усилением контроля над существенным для субъекта окружением. В каком бы виде агрессия не выражалась, она все равно будет являться поведением, направленным на нанесение вреда другому существу, избегающему такого рода к себе отношения [5].

По Э. Фромму, агрессия как самоутверждение играет роль, так как важным качеством индивидуального развития является способность преодолевать препятствия, противодействующие личностному росту [6].

Существуют исследования, авторы которых разработали классификации типов агрессивного поведения. Наиболее подробной и понятной классификацией агрессивного поведения является классификация, разработанная А. Бассом, который выделил три основных параметра: физическая — вербальная агрессия, прямая — косвенная агрессия, активная — пассивная агрессия. Комбинирование этих форм дало ему возможность выделить 8 видов агрессивного поведения: физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение, негативизм, обида, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины [7].

Понятие агрессивного поведения тесно связано с понятием агрессивности. Агрессивность — это свойство личности, которое отражает склонность враждебно реагировать на возникновение угрожающей ситуации. Ее можно расценить как биологически целесообразное поведение, способствующее адаптации и выживанию. Но не стоит забывать о том, что такое реагирование на ситуацию противоречит нормам, установленным в обществе, а также может принести вред себе и другим [8].

Юношеская агрессия — это результат злости и низкой самооценки вследствие личностных неудач. Часто жестокими становятся люди, пострадавшие от гиперопеки. Будучи детьми, они были не способны постоять за себя. Жестокость — некая форма протеста. Таким образом, человек стремится самоутвердиться и в то же время проверяет себя на прочность, доказывая, что он сильнее других [9].

Выборку описываемого исследования составили 50 студентов 2 и 3 курсов педагогических специальностей учреждения образования «Барановичский государственный университет». Для выявления агрессивного поведения использовалась методика «Опросник уровня агрессивности», разработанный А. Бассом и А. Дарки. Опросник предназначен для диагностики агрессивных и враждебных реакций.

Результаты исследования степени проявления агрессивного поведения показали, что высокий индекс враждебности выявлен у 76 % испытуемых, средний — у 24 %, низкие показатели индекса враждебности у испытуемых не выявлены. Высокий индекс агрессивности выявлен у 94 % испытуемых, средний — у 6 %, низкие показатели индекса агрессивности у испытуемых не выявлены.