

УДК 159.923

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ МЕТОДАМ ОСОЗНАНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ОСОБЕННОСТИ СУБЪЕКТИВНОЙ САМООЦЕНКИ ФУТБОЛЬНЫХ ФАНАТОВ

THE EFFECTIVENESS OF TRAINING METHODS OF CONSCIOUS SELF-REGULATION AND THE FEATURES OF THE SUBJECTIVE SELF-EVALUATION OF FOOTBALL FANS



**Дихорь
Виктория Александровна** – преподаватель кафедры сервиса и оздоровительных технологий института физической культуры, спорта и молодежной политики Уральского федерального университета, Екатеринбург, Россия, dikhviktoria@mail.ru, 8 (343) 3759746.

Dihor Victoria – lecturer of the Department of Services and Health Technologies Institute of Physical Culture, Sport and Youth Policy of the Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia, dikhviktoria@mail.ru, 8 (343) 3759746.



**Гизуллина
Анна Владимировна** – старший преподаватель кафедры клинической психологии и психофизиологии института социальных и политических наук Уральского федерального университета, Екатеринбург, Россия, gizullina@yandex.ru.

Gizullina Anna – senior lecturer of the Department of Clinical Psychology and Psychophysiology, Institute of Social and Political Sciences Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia, gizullina@yandex.ru.

Ключевые слова: футбольные фанаты, обучение саморегуляции, субъективная самооценка, проективные методики.

Аннотация. Статья посвящена описанию пилотного исследования обучения футбольных фанатов методам осознанной саморегуляции с помощью тренингового комплекса.

Keywords: football fans, learning of self-regulation, subjective self-assessment, projective techniques.

Abstract. This article describes the data of a pilot study of the effectiveness of training of football fans to the methods of conscious self-regulation. Presents the results of the control and experimental groups before and after training in two complex projective techniques: test the hands of Wagner and color test Sobchik and the author's questionnaire «Subjective emotional profile of a football fan».

Актуальность исследования. В последнее время особенно актуальной стала проблема беспорядков и агрессивного поведения определенной части зрителей на футбольных стадионах. Средства массовой информации в красках и лицах описывают неконтролируемые столкновения поклонников различных команд и сборных. После известных инцидентов на Чемпионатах Мира (2014) и Европы (2016) это стало головной болью не только представителей власти и администраций футбольных

ассоциаций, но и пугающей преградой для широкого зрителя, а значит для существования самого футбольного шоу.

Общественное мнение стереотипно представляет футбольных фанатов и болельщиков как опасную, агрессивную толпу неадекватных людей.

Проведенное нами в 2016 году пилотное исследование, посвященное изучению эффективности обучаемости самоконтролю эмоционального состояния у молодых футбольных болельщиков,



представляется нам актуальной по нескольким причинам. Во-первых, в преддверии Чемпионата Мира по футболу 2018 года с особой остротой встает проблема предупреждения вспышек агрессивного и деструктивного поведения будущими зрителями футбольных матчей. Во-вторых, конформность фанатов часто является причиной их ведомости и податливости на разнообразные провокации, которые могут привести к массовым беспорядкам. Однако, если любители футбола научатся себя контролировать, то с большой долей вероятности они станут устойчивее к призывам.

Кроме того, результаты психологических и социологических исследований футбольных фанатов свидетельствуют о более выраженной экстравертированности, раздражительности и агрессивности у футбольных болельщиков, и особенно у фанатов, по сравнению с представителями внефанатской среды. Следовательно, необходимо выяснить эффективно ли обучать фанатов методам осознанной саморегуляции, чтобы в стрессовой ситуации они могли адекватно реагировать и не терять контроль.

Фанатская среда является лишь одной из многих сфер проявления неконтролируемой социальной активности молодежи с высоким уровнем эмоциональной нестабильности. Во многом из-за проблем с самоконтролем случаются ситуации социального напряжения, которое проявляется в разрушении отношений не только внутри самой группы, но и порождает цепную деструктивную реакцию вокруг нее.

Цель исследования – определить степень эффективности обучения футбольных фанатов методам осознанной саморегуляции.

Организация исследования. Исследование проводилось в апреле-мае 2016 года на базе научно-исследовательской лаборатории нейропсихологии и кафедры клинической психологии и психофизиологии департамента психологии УрФУ им. первого президента России Б.Н. Ельцина.

Испытуемые. В исследовании приняло участие две выборки:

1. Экспериментальная выборка – футбольные фанаты ФК Урал (19-27 лет) в составе 8 человек (3 девушки и 5 юношей).

2. Контрольная выборка футбольных фанатов ФК Урал аналогичная по количеству и по половозрастному признаку экспериментальной группе.

Методы исследования. В исследовании было использовано три методики и Тренинговый обучающий комплекс по осознанной саморегуляции (МЧС России).

1. Авторская анкета «Субъективный эмоциональный профиль футбольного фаната» состоит из 11 вопросов (2 из которых демографические): 2 открытых, 1 полукоткрытый и 6 закрытых. Анкета направлена на выявление представлений футбольных фанатов о методах саморегуляции, способах контроля и эмоциях, которые испытывают во время матча. Также анкета включает краткие данные об испытуемом, включая период футбольного боления и время, которые испытуемый регулярно уделяет футболу.

2. Тест руки Вагнера. «Hand-test» – проективная методика исследования личности. Впервые тест был представлен в 1962 году [1]. Идейный вдохновителем теста был Э. Вагнер, а система подсчета очков и коэффициенты разработаны З. Пиотровским и Б. Бриклин. В нашей стране методика адаптирована Т.Н. Курбатовой.

3. Метод цветowych выборов Л.Н. Собчик. Эта методика представляет собой адаптированный вариант теста Люшера [2]. Макс Люшер создал методику, которая отличается от других простым стимульным материалом, но при этом воздействует на разные стороны психики. Методика удобна тем, что она не провоцирует защитных реакций, применима для представителей любого возраста и любой культуры. Цветовой тест выявляет, именно, неосознанные реакции испытуемого на цветочные эталоны, что позволяет считать метод глубинным и проективным.

Тренинговый обучающий комплекс по осознанной саморегуляции, основанный на наработках МЧС России. Тренинговый комплекс состоял из 6 обучающих занятий по 45 минут. Каждое занятие состояло из теоретического блока, где предлагалось описание и техника саморегуляции, а затем практическая часть, когда фанаты начинали пробовать на себе методику. Со второго занятия каждое следующее начиналось с шеринга, где фанаты обсуждали насколько им подходит методика, удалось ли её опробовать, а также задавали вопросы и делились впечатлениями.

В основу курса вошли наработки по саморегуляции Ю.С. Шойгу, используемые в центрах экстренной психологической помощи МЧС России [3]. Особое внимание в курсе уделялось управлению дыханием, тонусом мышц и самовнушению. На каждое направление предлагалось 2-3 упражнения, чтобы каждый участник мог для себя выбрать наиболее эффективное и удобное.

Также помимо тренинговой работы фанатам предлагалась раздатка с описанием методик и психологическими советами. Кроме того, комплекс



обучения включал в себя и домашнюю работу, когда фанатам нужно было на протяжении дня использовать полученные навыки при стрессовых ситуациях, стараться создавать с помощью мультимедийных средств атмосферу, напоминающую футбольный матч и применять механизмы саморегуляции.

Результаты исследования и их обсуждение. При помощи анализа данных из анкеты «Субъективный эмоциональный профиль футбольного фаната» мы можем охарактеризовать наши выборки следующим образом:

Возрастной состав: 19–24 лет (62,5%), 27–28 лет (37,5 %). Соотношения полов: 37,5% девушек и 62,5% юношей. Социальный статус: учащихся – 54% и работающих – 46%. Образование: высшее – 54%, среднее – 46%. Фанатский стаж составляет 9,4 года.

Таким образом, по представленным характеристикам можно сделать вывод, что изученная выборка адекватно представляет фанатское движение в целом, но уровень образования и процент девушек в ней несколько выше, чем обычно. Это мы можем объяснить тем, что в нашем эксперименте принимали участие лишь те фанаты, которые были заинтересованы проблемой эмоциональной саморегуляции, так как группы мы набирали исключительно на добровольной основе.

На основании следующих вопросов этой же анкеты можно дать некий обобщенный субъективный эмоциональный профиль обеих групп. В первую очередь необходимо опровергнуть миф, что все фанаты негативно относятся к присутствию детей на футбольных матчах, так как 2/3 опрошенных в нашей выборке с этим утверждением не согласны. Свой эмоциональный фон во время матча 29% оценили как положительный, ни один из опрошенных не признал, что испытывает на матче отрицательных эмоций. Треть опрошенных, по их словам, успокаиваются после матча практически сразу, а остальные 2/3 максимум до конца того же дня. Более половины опрошенных утверждают, что могут легко контролировать свои эмоции и всего лишь 4% признают, что могут с ними не справиться. 81% нашей выборки полагают, что владеют приемами самоуспокоения. При этом физиологические приемы расслабления (дыхание, сон, курение) используют более половины опрошенных, а социально-культурные (музыка, разговор с кем-то, переключение) более трети. 13% опрошенных уверены, что негативные эмоции могут пройти сами собой.

Анализ результатов теста руки Вагнера. Данная проективная метода исследования личности позволяет оценить общий уровень агрессивности

фаната, а также выраженность факторов страха, директивности, эмоциональности, коммуникабельности, зависимости, демонстративности, болезненности, активной и пассивной безличности. В нашем исследовании этот тест используется для оценки общего фона агрессивности и взаимодействия его с указанными качествами личности. Эти параметры говорят о психоэмоциональном состоянии фанатов в ситуации исследования, которое моделирует некоторые реальные ситуации во время матча.

При сопоставлении результатов контрольной и экспериментальной групп по тесту руки Вагнера методом парного двухвыборочного t-критерия при 1 предъявлении достоверных различий не выявлено, но необходимо отметить, что в контрольной группе показатели агрессивности и эмоциональности оказались несколько выше, а показатели активной безличности ниже. При аналогичном сопоставлении результатов первого и второго предъявления внутри каждой группы по отдельности также не выявлено достоверных различий. Зато при сопоставлении результатов 2 предъявления между контрольной и экспериментальной выборками было выявлено единственное достоверное различие по уровню эмоциональности – показатели эмоциональности экспериментальной группы оказался достоверно ниже, что может свидетельствовать об эффективности применения методов саморегуляции.

Анализ результатов цветового теста Л.Н. Собчик. Цветовой тест Л.Н. Собчик предлагалось пройти испытуемым четырежды. Основная цель этой диагностики состояла в определении состояния испытуемого после просмотра БОС-тренинга, который моделировал атмосферу реального матча. Первый раз испытуемый проходил тест сразу после тренинга, а второй раз через 10–15 минут после интервьюирования с психологом, чтобы отследить изменилось ли состояние, быстро ли человек успокаивается и переключается.

Были выявлены значимые различия по показателям цветового теста в экспериментальной группе между первым и вторым БОС-тестированием, а также выявлены значимые различия между экспериментальной и контрольной группами при повторном БОС-тестировании. Если первое значимое отличие мы можем однозначно отнести к результатам обучения саморегуляции, то второй результат указывает что, возможно, было некоторое изначальное различие между показателями эмоциональности контрольной и экспериментальной группы.

Выводы. Корреляционный анализ показателей анкеты «Субъективный эмоциональный профиль футбольного фаната» и теста руки Вагнера по всей выборке выявил единственную значимую положительную связь между субъективной оценкой скорости эмоционального успокоения и уровнем агрессии (0,69). Это говорит о том, что те, кто считают себя наиболее легко успокаивающимися, имеют повышенный уровень агрессии, что указывает на возможную неадекватность самооценки.

И тест руки Вагнера и ЦТО демонстрируют нам однотипные тенденции в динамике характеристик этих двух групп. В контрольной – изменения в показателях недостоверны, а в экспериментальной они

значимы. По анкетам испытуемых в субъективной оценке мы не выявили заметных эмоциональных различий, но по результатам проективных тестов они есть. Таким образом, использование тестов для оценки параметров эмоциональности более надежно и валидно, чем анкеты субъективной самооценки.

Подводя итоги, полученные при помощи проективных методик, можно сделать вывод, что обучение экспериментальной группы фанатов саморегуляции оказало значимое влияние на показатели эмоционального напряжения в сторону их снижения, что может говорить о стабилизации настроения и эмоционального фона.

Литература:

1. Елисеев, О. П. Тест руки [Hand Test] / Практикум по психологии личности / О. П. Елисеев. – СПб. : Питер, 2003. – 512 с. – С. 310–327.
2. Собчик, Л. Н. Модифицированный восьмицветовой тест Люшера. Практическое руководство / Л. Н. Собчик. – СПб. : Речь, 2001. – 112 с.
3. Шойгу, Ю. С. Прогнозирование и управление социально-психологическими рисками во время чрезвычайной ситуации / Ю. С. Шойгу, Л. Г. Пыжьянова // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2011. – № 4. – С. 76–83.

References:

1. Eliseev, O. P. Test of hand [Hand Test] / Workshop on psychology of personality / O. P. Eliseev. – SPb. : Peter, 2003. – 512 S. – pp. 310-327.
2. Sobchik L. N. Modified color Luscher test. A practical guide / L. N. Sobchik. – SPb. : Rech, 2001. – 112 p.
3. Shoigu, Y. S. Forecasting and management of socio-psychological risk during emergency / Yu. s. Shoigu, L. G. PYRANOVA // Vestnik Moskovskogo universiteta. Series 14: Psychology. – 2011. – No. 4. – P. 76-83.

