

### **Диагностика и контроль эффективности обучения футбольных фанатов методам саморегуляции: дизайн эксперимента**

В современном обществе словосочетание «футбольный фанат» в большинстве случаев воспринимается негативно [1]. С одной стороны, влияние средств массовой информации, которые создают образ неадекватного и агрессивного верзилы, а с другой – выявленные психологические особенности фанатов. Так, например, за последние несколько лет психологи доказали, что около 80 % представителей фанатской среды склонны к конформизму, быстро раздражимы и эмоционально нестабильны, то есть они могут пойти за лидером – авторитетом, их легко спровоцировать на агрессию. Таким образом, получается, что остановить толпу фанатов, управляемую несколькими лидерами, довольно тяжело [2]. Но выход все же есть: если повысить у фанатов стрессоустойчивость, обучив их методам психологической саморегуляции, то высока вероятность, что уровень эмоциональной стабильности повысится, а возбудимость, наоборот, снизится.

Необходимости в обучении фанатов психологическим методам саморегуляции стала причиной исследования, направленного на диагностику психофизиологических особенностей путем метода биологической обратной связи и контроль эффективности обучаемости саморегуляции фанатов. В данной статье рассмотрим дизайн эксперимента. Основными целями исследования являются формирование списка «позитивных» и «негативных» стимулов, способных спровоцировать и успокоить фанатов, и контроль эффективности обучаемости методам саморегуляции с помощью метода биологической обратной связи.

Для исследования выбран план эксперимента для неэквивалентных групп, направленный на установление причинно-следственной зависимости

между переменными. Этот план может быть представлен следующей схемой:  
O1 X O2 O3 O4

Участники исследования делятся на 2 группы: экспериментальную и контрольную. Планируется примерно по 10 человек в возрасте от 18 до 25 лет в каждой. Основным критерием отбора является самоопределение участника как футбольного фаната ФК «Урал».

Итак, исследование состоит из пяти основных этапов:

Подготовительный. Составление программы диагностики психофизиологических особенностей фанатов и реакции их на предлагаемые «позитивные» и «негативные» стимулы. Изначально в ходе интервьюирования выборки футбольных фанатов был сформирован перечень стимулов, которые, по мнению самих респондентов, провоцируют их на негативное поведение и, наоборот, способны успокоить и нивелировать агрессивные попытки. Этот перечень стимулов был сгруппирован в индивидуальный сценарий БОС. Тренинг биологической обратной связи – это аппаратный метод, который используется для улучшения уровня стрессоустойчивости, формирования и тренировки механизмов саморегуляции [3]. В данном эксперименте БОС-тренинг используется в диагностических целях. Результаты фиксируют психофизиологические реакции фанатов на предлагаемые стимулы по четырем показателям: электрокардиограмма, кожно-гальваническая реакция, температура тела, фотоплетизмограмма.

Разработка курса обучения механизмам саморегуляции, состоящего из 10 практических занятий по 45 мин.

Отбор фанатов-участников и проведение первичной диагностики.

Отбор участников, распределение их на две группы. Участникам предлагается заполнить демографическую анкету, а затем пройти две методики для определения эмоционального состояния: методика «Визуально-ассоциативная самооценка эмоциональных состояний» и цветовой тест Люшера. Проведение психофизиологической диагностики по индивидуальному сценарию биологической обратной связи, выявление реакций фанатов на

предлагаемые стимулы, составление списка наиболее «позитивных» и «негативных», определение уровня стрессоустойчивости. В конце участникам предлагается пройти анкету саморефлексии и оценить все предложенные стимулы.

Проведение курса обучения механизмам саморегуляции.

Первая группа фанатов проходит обучение психологическим механизмам саморегуляции. Планируется на практике опробовать более 10 методов.

Проведение итоговой диагностики.

Обе группы участников проходят диагностику, такую же, как и на втором этапе. Замеряются показатели и оцениваются полученные результаты, сравниваются результаты двух групп, выбираются наиболее эффективные механизмы саморегуляции.

### Литература

1. *Дихорь В. А.* Психологические аспекты адаптации футбольного фаната в современном социуме // Безопасность и адаптация человека к экстремальным условиям среды и деятельности: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. / Под редакцией Е. В. Елисеева, Е. Г. Кокоревой, В. Д. Иванова. Челябинск: ЧелГУ, 2014. С. 278–283.
2. *Медников С. В.* Личностные и ситуативные предпосылки агрессивного поведения футбольных болельщиков // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 12: Психология. Социология. Педагогика. 2011. № 4. С. 152–163.
3. Биологическая обратная связь в фазовом пространстве температура-электромиограмма // *Захарова В. В., Касьянова С. Н., Трофимов О. Е. и др.* Биоуправление-3: Теория и практика. Новосибирск: ИМБК СО РАМН, 1998. С. 221–231.