

АГРЕССИЯ КАК РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС

**КИТАЕВА****Елена Михайловна**

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва
Аспирантка кафедры психологии по специальности 19.00.01
E-mail: Gatta2007@yandex.ru

KITAEVA Elena

Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism, Moscow
Post graduate student of the department of psychology

Ключевые слова: агрессия, стресс, тревога, бокс, стресс-симптом-тест, шкала реактивной тревоги Спилбергера.

Аннотация. Изложены результаты исследования психического состояния боксёров перед соревнованиями. Получены данные о состояниях тревоги (стресса) и агрессии перед соревнованиями.

AGGRESSION AS A REACTION TO STRESS

Keywords: aggression, stress, anxiety, boxing, stress symptom test, the scale of reactive anxiety Spielberger.

Abstract. The article is devoted to manifestations of anxiety (stress) in the precompetitive state of fighters, as well as possible reactions to stress, including the reaction of aggression.

The article is actual, because training and competition conditions of boxers suffer significant mental stress, and therefore there is a need to control and correction of mental states of boxers, especially the mental state of anxiety, which not only appears but is influenced by training and competitive activity.

In a research was carried out serious work on the study of the manifestations of anxiety and aggressiveness in boxers. An important element of the article is the study the relationship of anxiety with qualification of boxers. The study was conducted with the help of modern techniques used in sports psychology, such as stress symptom test, the scale of reactive anxiety of Charles Spielberger, a modified scale of aggression of Eysenck - Spielberger, as well as test «psychological defense».

The study involved 25 boxers, including 4 women, sports skills from the first sports category to master of the sport. In a survey of boxers stress symptom test were identified and ranked the most important factors that cause anxiety. An important indicator is the level of situational anxiety of boxers before the competition identified by the scale of reactive anxiety Spielberger, because it allows you to monitor and modify the athlete's mental state, bringing it to the optimum level.

Введение. Термин «стресс» происходит от латинского слова «stringers», что означает «сделать жестким». Термин относится к реакции, которые происходят в организме под влиянием того, что называется стрессором, или стимулом. Стресс возникает, когда внутренний баланс или равновесие организма нарушается.

Доктор Ганс Селье, биолог и эндокринолог, определил стресс как «неспецифический ответ организма на любую необходимость адаптироваться, независимо от того, проявляется это в

виде удовольствия или боли» [4]. Далее он отмечает, что причины стресса могут быть физическими, социальными или психологическими и иметь отрицательный или положительный характер.

Фактор, интерпретация которого в мозге вызывает эмоциональную реакцию, называется стрессором. Селье назвал человеческую реакцию на положительные стрессоры – эвстресс, то есть, когда стресс является полезным, и использовал термин дистресс, чтобы

описать вредоносные реакции или отрицательные стрессы. Нередко бывает, что грань между причиной эвстресса или дистресса тонка. Например, умеренная физическая подготовка – это стрессор, который может сделать спортсмена более сильным. Однако если спортсмен нагружается слишком много и слишком быстро, это может провоцировать дистресс в виде болезненности или травмы.

С точки зрения физиологии началом стресс-реакции является возбуждение миндалевидного ядра, откуда мощный поток импульсов идет к гипоталамусу, затем к грудному отделу спинного мозга и устремляется к мозговому слою надпочечников [3]. В ответ надпочечниками выбрасываются адреналин и норадреналин, в результате чего возрастает артериальное давление, увеличивается сердечный выброс, снижается кровоток в неработающих органах, возрастает уровень свободных жирных кислот, триглицеридов, холестерина, глюкозы. При этом следует отметить, что адреналин и норадреналин, будучи сходными по своему действию на внутренние органы, вызывают различные реакции со стороны центральной нервной системы. Если норадреналин обуславливает преимущественно реакцию агрессии, гнева, то адреналин – реакцию страха, бегства. Норадреналин – метаболитический предшественник адреналина, поэтому при длительном напряжении мозгового слоя надпочечников адреналин постепенно расходуется и начинает преобладать выброс его предшественника – норадреналина, и реакция бегства и трусости сменяется реакцией агрессии.

Однако не все учёные-психологи согласны с утверждением, что агрессивная реакция является следствием стресса. Леонард Берковиц в своей книге «Агрессия: причины, последствия и контроль» утверждает, что «агрессивная стимуляция активируется скорее неприятными чувствами, нежели сильными воздействиями, вызывающими стресс». Подстрекательство к агрессии, по мнению Берковица, вызывается внутренней, связанной с агрессией стимуляцией, по при этом оно развивается скорее параллельно эмоциональному переживанию, нежели порождается чувством гнева.

Методы исследования. Согласно имеющимся эмпирическим данным высокий уровень тревожности блокирует эффекты агрессивности (эмоции гнева) [2]. Следовательно, с целью получения наивысшего спортивного результата

в тренировочном процессе и в спортивном поединке необходимо найти оптимальное сочетание тревожности и агрессивности.

Общепризнанно, что согласно закону Йеркса-Додсона зависимость высокого результата спортсмена в соревнованиях от степени тревоги (стресса) имеет криволинейный характер и может быть выражена графически в форме инвертируемой U-образной кривой. То есть при слабом и среднем стрессе соревновательные результаты спортсменов относительно высоки, а при стрессе высокого уровня они могут быть хуже результатов, показанных в условиях тренировки. Специалисты сходятся во мнении, что каждый спортсмен имеет свой индивидуальный стрессовый порог, т.е. только определенная доля стресса, определенный его уровень является оптимальным и позволяет спортсмену показывать наилучший результат. Уровень стресса выше или ниже оптимального не способствует достижению высокого результата [1].

Именно поэтому в методику нашего исследования включены «Стресс-симптом-тест» и шкала тревожности Спилбергера. Кроме выраженного индивидуального порога необходимо учитывать и индивидуальную восприимчивость спортсмена к различным стресс-факторам, исследование которой осуществляется стресс-симптом-тестом [5].

Цель стресс-симптом-теста выяснить, какие стрессоры, и каким образом они влияют на спортсменов во время соревнования. Стрессорами могут быть реальные и воображаемые раздражители. При этом стресс может быть вызван физиологическими (в т.ч. психофизиологическими), психологическими, социальными факторами, а также плохой организацией соревнований.

К физиологическим (психофизиологическим) факторам стресса относятся плохой сон, плохое физическое самочувствие, болевой финишный синдром. К психологическим факторам стресса можно отнести предыдущие неудачи, завышенные требования, постоянные мысли о необходимости выполнения поставленной задачи, повышенное волнение и т.п. Среди социальных стрессоров следует упомянуть реакцию зрителей, необъективное судейство, конфликты с тренером, товарищами по команде или в семье и др. Немаловажную роль играет и хорошая организация соревнований. Для многих спортсменов стресс-факторами могут

служить плохое оснащение соревнований, отсрочка старта, зрительные, акустические и тактильные помехи.

Однако различные стрессоры влияют на каждого отдельно взятого спортсмена по-разному. Одни стресс-факторы только стимулируют и «подхлёстывают» спортсмена, при воздействии других спортсмену в той или иной степени трудней показать хороший результат, а некоторые факторы могут повлиять как положительно, так и отрицательно в зависимости от конкретной ситуации. Иногда определённые стрессоры и вовсе не оказывают влияние на состояние определённого спортсмена.

В стресс-симптом-тесте спортсмену предлагается список из 22 различных стрессоров (физиологических, психологических, социальных и связанных с плохой организацией соревнований), которые следует оценить по 9 категориям в зависимости от того, какое влияние и в какой степени они оказывают на спортсмена.

Таким образом, с помощью данного теста можно выяснить количество стрессоров, влияющих на спортсменов, интенсивность их влияния, а также дифференцировать влияние стрессоров на более и менее агрессивных спортсменов.

Для оценки ситуативной тревоги перед конкретной тренировкой и перед каждым боем нами использовалась шкала реактивной тревоги Ч. Спилбергера. [5]. Она основана на самооценке спортсменом своего психического состояния. Спортсмен оценивает по четырёхмерной шкале 5 утверждений, которые характеризуют уровень его тревоги в данный момент.

Организация исследования и результаты. С целью выявления стресс-факторов, влияющих на спортсменов, им было предложено пройти стресс-симптом-тест в спокойной обстановке. Всего было обследовано 25 боксёров, из них 4 женщины, спортивная квалификация от первого спортивного разряда до мастера спорта.

По результатам обследования стресс-симптом-тестом выяснилось, что на первом месте среди стресс-факторов боксёры указывают плохое физическое самочувствие (63%), далее следуют плохой сон за день или за несколько дней до старта (47%), необъективное судейство (42%), повышенное волнение (37%). При этом ни один боксёр не указал в качестве стресс-фактора реакцию зрителей.

Следует отметить, что боксёры квалификации КМС и выше среди стресс-факторов на первое место ставили необъективное судейство, в то время как боксёры-разрядники первое место отдали повышенному волнению.

Что касается общего количества стресс-факторов, выбранных спортсменами, то КМС и МС указывали от 3 до 6 факторов, а разрядники от 4 до 9 факторов. Один спортсмен-разрядник не указал ни одного стресс-фактора, в связи с чем ему был предложен тест «Психологические защиты», выявивший доминирование защиты «отрицание реальности».

Чтобы выявить уровень тревожности непосредственно перед соревнованиями, спортсмены заполняли шкалу реактивной тревоги Спилбергера. Общий показатель может находиться в пределах от 5 (низкая тревога) до 20 баллов (высокая тревога, стресс), оптимальным является показатель 8–10 баллов.

Кроме того с целью выявить взаимосвязь между состоянием тревоги (стресса) и агрессией боксёры заполняли модифицированную шкалу агрессии Айзенка-Спилбергера. Данный метод состоит из 2 шкал самооценки состояния агрессии. Общий показатель агрессивности по шкале Айзенка может находиться в пределах от 7 до 20 баллов, оптимальным является показатель в 20–24 балла. Пределы, в которых находится показатель состояния агрессии по шкале Спилбергера, – от 6 до 20 баллов, оптимумом являются 8–10 баллов.

В таблице представлены результаты обследования боксёров перед соревнованиями

Таблица

Предсоревновательные состояния боксёров

	Шкала агрессивности Айзенка	Шкала агрессивности Спилбергера	Шкала тревоги Спилбергера
КМС и МС	18	8,8	9,2
I разряд	19,65	8,5	9,6



с помощью шкалы реактивной тревоги Спилбергера, а также модифицированной шкалы агрессии Айзенка-Спилбергера. В таблице представлены усреднённые показатели по каждой группе боксёров.

Как видно из таблицы, более низкий уровень тревоги у спортсменов высокой квалификации. Это обусловлено более высоким уровнем психологической подготовки. Спортсменам низкой квалификации свойственно неумение регулировать свои психологические импульсы. Перед ответственными соревнованиями спортсмен находится в состоянии предельного возбуждения. При таком состоянии психический стресс может возникнуть из-за незначительного раздражителя. Поэтому спортсмены высокого класса, более эмоционально устойчивые

и физически выносливые, легче противостоят стрессовым ситуациям. При этом следует отметить, что чуть более завышенный показатель агрессивности по шкале Айзенка у разрядников по сравнению с боксёрами высшей квалификации проявляется как некий механизм защиты.

Однако следует помнить, что при исследовании индивидуальных реакций спортсменов на стрессовые ситуации очень важно принимать в расчёт психологические особенности каждого спортсмена, на фоне которых происходит процесс адаптации и которые оказывают влияние на этот процесс. В связи с этим при наличии завышенного уровня тревоги по шкале Спилбергера следует учитывать индивидуальные стресс-факторы каждого спортсмена, указанные в стресс-симптом-тесте и принимать меры по их устранению.

Литература

1. Акимов Л. Н. Психология спорта / Л. Н. Акимов. – Одесса: Студия «Негоциант», 2004.
2. Бочаров А. В. Взаимодействие агрессивности и тревожности: связь с приспособленностью и осцилляторными ответами на социально значимые стимулы / А. В. Бочаров. – Новосибирск, 2009.
3. Мельник Б. Е., Кахана М. С. Медико-биологические формы стресса / Б. Е. Мельник, М. С. Кахана. – Кишинев: Штиинца, 1981.
4. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982.
5. Сопов В. Ф. Психические состояния в напряжённой профессиональной деятельности / В. Ф. Сопов. – Москва, 2005. – С. 86.

