

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ АКТУАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ АГРЕССИИ В БОКСЕ



*Кутаева Е.М. – аспирантка кафедры психологии РГУФКСМУТ
Gatta2007@yandex.ru*



*Сонов В.Ф. – к.псих.н., профессор кафедры психологии РГУФКСМУТ
vladimirsopov@mail.ru*

Ключевые слова: агрессия в спорте, бокс, актуальное психическое состояние, экспресс-метод оценки актуального состояния агрессии, модифицированная шкала самооценки.

Keywords: aggression in sports, boxing, current mental state, rapid method for assessing aggression, the modified scale of self.

Резюме. В статье изложено обоснование модифицированного экспресс – метода оценки агрессии как актуального психического состояния спортсменов – боксёров.

Summary. The study described a modified rapid – assessment method of aggression as the current mental state of athletes – boxers.

Введение. Проблема агрессии в спорте исследовалась как зарубежными, так и отечественными психологами. Б. Кретти, ссылаясь на Лоренца и его последователей, отождествляет агрессивное поведение в спорте (включая соревнования и тренировки) и конкурентное поведение и указывает на сдерживание спортом общественно опасного поведения. В то же время он отмечает тот факт, что у лиц с высоким уровнем агрессивности, в отличие от людей с незначительно выраженными или средними агрессивными установками и потребностями, не происходит снижения агрессивности вследствие занятий спортом. Агрессивные тенденции в спортивных ситуациях, допускающих проявление контролируемой агрессивности, в одних случаях могут усиливаться, а в других – снижаться. Если спортсмен имеет большую потребность в агрессивных действиях, а спортивная деятельность не вызывает у него физической усталости или его попытки проявлять агрессивность приводят к фрустрации из-за штрафов за нарушения правил или проигрыша, то агрессивность у него, скорее всего, сохранится. Но если у спортсмена невысокая потребность к агрессивности, игра вызы-

вает у него хотя бы среднюю усталость или его поощряют за выигрыш или достигнутый успех, то его агрессивность снижается (1).

Д. Гоулд и Р.Уэйнберг (6), анализируя проблему агрессивности в спорте, упоминают о необходимости различать враждебную и конструктивную агрессивность, а также такие понятия как агрессивность и напористость. Многие психологи, работающие в области спорта, утверждают, что для спортсменов высокого класса характерен повышенный уровень контролируемой сознанием и волей агрессивности, что ставит агрессивность в ранг спортивно-важных качеств, требующих изучения и соответствующих методов спортивного воспитания. Каждый вид спорта и правила соревнований в нем строятся с учетом возникновения и социального контроля различных проявлений агрессивности спортсменов.

Обобщая работы западных психологов спорта (Кретти, Найдиффера и др.) отечественный спортивный психолог В. С. Сафонов (2) предложил следующую ранговую шкалу оценки агрессивности в спорте:

– поощрение непосредственной агрессивности (в единоборствах, однако агрессив-

ность ограничивается правилами);

- ограничение агрессивности (командные игры, которые не предполагают непосредственной агрессивности, однако спортсменов обучают вступать в «единоборства»);

- косвенная агрессивность по отношению к сопернику (например, сильные точные удары по мячу в теннисе, волейболе и т. п.);

- агрессивность, направленная на объект (сильный удар по мячу в гольфе, который соперник не может непосредственно ощутить на себе);

- отсутствие агрессивности (виды спорта, в которых отсутствует непосредственная и косвенная агрессивность, например художественная гимнастика).

Таким образом, в целом можно сделать вывод: во-первых, агрессивность в спорте является одним из важных спортивно-значимых психологических факторов, играющих роль в достижении победы. Именно поэтому важны диагностика выраженности агрессии, а также контроль за её динамикой в ходе подготовки к конкретному соревнованию. Во-вторых, методический арсенал диагностики агрессивных состояний невелик, а имеющиеся можно разделить на две группы – тесты, направленные на выявление агрессивности как свойство личности и тесты, выявляющие агрессию как состояние на данный конкретный период действующего спортсмена.

Цель исследования заключалась в том, чтобы на основе отобранных валидизированных методик диагностирующих состояния агрессии обобщить содержание стимульных вопросов, что позволяет оптимизировать диагностическую процедуру выявления состояния агрессии в боксе.

В процессе тренировок и соревнований очень важно диагностировать и регулировать актуальное психическое состояние спортсмена. Психические состояния в спорте активно исследовались отечественными и зарубежными спортивными психологами А.В.Алексеевым, Е.П. Ильиным, Б. Кретти, Р. Найдиффером, В.Ф. Соповым, Д.Уэйнбергом.

Психические состояния можно классифицировать: по характеру причин возникновения: личностные (невроты) и ситуативные (психическое напряжение);

- по уровню развития: глубокие и поверхностные; по направленности реакций: положительные (вдохновение) и отрицательные (апатия); по уровню осознанности: созна-

тельные и неосознаваемые; по длительности проявления: длительные, находящиеся в промежутке от недели до месяца (депрессия, одиночество, опустошённость); текущие, находящиеся в интервале от одного дня до недели (спокойствие, заинтересованность, ленность, торможение); оперативные, протекающие в течение нескольких секунд или минут (злость, страх, удивление); по допустимости или недопустимости с точки зрения достижения результата и т. д.

Также психические состояния различаются: по доминирующему в структуре уровню состояния: по величине возбуждения ЦНС (психическая напряжённость, стресс, предстартовое возбуждение, монотония); по характеру переживания отношения к значимому событию (депрессия, тревога, сосредоточенность, восторг); по характеру реализуемой двигательной деятельности (болевого финишного синдрома, психосоматический срыв, оптимальное боевое состояние).

К сожалению, в зарубежной и отечественной литературе, изучающей психические состояния в спорте, очень мало освещён вопрос состояния агрессии как компонента готовности к соревнованию и практически отсутствуют данные о состоянии агрессии в различных актуальных отрезках спортивной деятельности и в конкретных видах спорта, включая единоборства.

Методы. В исследовании были использованы следующие методики. Тест Айзенка, направленный на измерение состояния тревоги, фрустрации, агрессии и ригидности, и методика Спилбергера: «шкала агрессии – агрессивности», переведённой и адаптированной В.К.Сафоновым (1991). В работе «Агрессия» Р.Бэрона и Д.Ричардсона (1998) эта методика названа «Шкала гнева как состояния – свойства». Методика построена по такому же принципу, как и «Шкала тревоги – тревожности» Спилбергера.

Достоинством теста 4-х психических состояний Айзенка является возможность установить взаимосвязь состояния агрессии с состоянием тревожности, а также с состояниями фрустрации и ригидности. Недостатком данного теста на наш взгляд является то, что утверждения, которые предлагается оценить, характеризуют в большей степени черты характера, присущие личности, нежели актуальные психические состояния. Именно поэтому было принято решение использовать тест 4-х психических

Таблица 1

Модифицированная шкала оценки агрессии Айзенка – Спилбергера

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое предложение и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, ЧТО ВЫ ПЕРЕЖИВАЕТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Модифицированная шкала самооценки состояния агрессии Айзенка	Нет, это совсем не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1. Оставляю за собой последнее слово.	1	2	3	4
2. Меня сложно рассердить.	1	2	3	4
3. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.	1	2	3	4
4. Я разгневан и плохо себя сдерживаю.	1	2	3	4
5. Предпочитаю лучше подчиняться, чем руководить.	1	2	3	4
6. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.	1	2	3	4
7. Я не хочу мстить	1	2	3	4
Модифицированная шкала самооценки состояния агрессии Спилбергера	Нет, это совсем не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1. Я спокоен.	1	2	3	4
2. Я чувствую себя раздраженным.	1	2	3	4
3. Я совсем не зол.	1	2	3	4
4. Я взбешен.	1	2	3	4
5. Я чувствую, что мне хочется стукнуть кулаком.	1	2	3	4
6. Я чувствую, что мне хочется кого-нибудь ударить.	1	2	3	4

состояний Айзенка в сочетании со шкалой гнева как состояния (агрессии) Спилбергера. Таким образом, чтобы получить наиболее достоверные данные о состоянии агрессии у боксёров на тренировках и перед боем, было принято решение создать модифицированный экспресс – метод оценки состояния агрессии, взяв за основу утверждения, относящиеся в шкале «агрессивность» из теста 4-х состояний Айзенка, и утверждения из «шкалы гнева как состояния» из методики Спилбергера.

Из двух тестов отбирались утверждения, которые наиболее полно характеризуют состояние спортсмена. Следует отметить, что утверждения из теста 4-х состояний Айзенка диагностируют состояние агрессии не прямо, а косвенно, что повышает достоверность исследования. Утверждения, выбранные из шкалы «гнева как состояния» Спилбергера прямо и открыто характеризуют состояние агрессии. Таким образом, утверждения, взятые из двух методик, дополняют друг друга.

Апробация шкалы проводилась на группе боксёров. В исследовании приняли участие 20 спортсменов (12 кандидатов в мастера спорта и 8 перворазрядников). Исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе состояние агрессии изучалось тестом 4-х психических состояний Айзенка, который спортсмены проходили в спокойном состоянии, на тренировках (в том

числе на заключительном этапе подготовки к соревнованиям) и на соревнованиях (перед боем за несколько минут до выхода к рингу). Это позволило получить эталонный банк данных о проявлении состояния агрессии, измеряемом традиционной методикой.

На втором этапе использовался модифицированный экспресс-метод оценки состояния агрессии в спорте. Он включал в себя две шкалы самооценки состояния агрессии. Первая шкала содержала утверждения характеризующие состояние агрессии теста 4-х психических состояний Айзенка. Вторая шкала содержала утверждения, выбранные из шкалы агрессии Спилбергера.

Макетный образец модифицированной шкалы представлен в таблице 1.

В модифицированной шкале оценки состояния агрессии Айзенка вопросы 1, 3, 4, 6 оцениваются прямо, а вопросы 2, 5, 7 в обратном порядке, т. е. цифра 1 – в 4 балла, 2 – в 3 балла, 3 – в 2 балла, 4 – в 1 балл.

Соответственно в модифицированной шкале оценки состояния агрессии Спилбергера вопросы 2, 4, 5, 6 оцениваются прямо, а вопросы 1 и 3 в обратном порядке.

Результаты и обсуждение. При сопоставлении результатов, полученных на первом этапе при обследовании по тесту 4-х психических состояний Айзенка, в спокойной обстановке, на тренировке и на соревнованиях выявились следующие различия (таблица 2).

Таблица 2

Психические состояния боксёров, измеряемые традиционным тестом 4-х состояний Айзенка (от 0 до 20 баллов)

Психич.сост\ Условия	тревожность		фрустрация		агрессивность		ригидность	
	КМС	I р.	КМС	I р.	КМС	I р.	КМС	I р.
Спокойные	7	7	4	4	7,5	7	7	7
Тренировка	4	6	4	4	7,5	8	7	8
Соревнование	7	7	4	5	11	13	14	16

Таблица 3

Состояние агрессии боксёров, измеренные с помощью модифицированного экспресс-метода Айзенка – Спилбергера

Психич.сост\ Условия	Средние значения		КМС		I разряд	
	Шкала Айзенка	Шкала Спилбергера	Шкала Айзенка	Шкала Спилбергера	Шкала Айзенка	Шкала Спилбергера
Тренировка	19,3	9,26	16,7	8,16	19,38	10,37
Соревнования	18,3	8,7	18	8,8	19,65	8,5

Средний показатель тревожности совпадает в спокойной обстановке и на соревнованиях (7 баллов из 20-ти возможных). Он совпадает у двух групп (кандидатов в мастера спорта и разрядников). На тренировке соответствующий показатель у кандидатов в мастера спорта составляет 4 балла, а у перворазрядников – 6 баллов. Возможно, это связано с тем, что более опытные боксёры, во-первых, наиболее привычны к тренировочным нагрузкам и, во-вторых, научились купировать состояние тревожности.

Для боксёров кандидатов в мастера спорта характерен низкий уровень фрустрации (4 балла), одинаковый в спокойной обстановке, на тренировках и на соревнованиях. У перворазрядников уровень фрустрации на соревнованиях чуть выше и составляет 5 баллов.

Средний показатель агрессии у кандидатов в мастера спорта и у перворазрядников совпадает в спокойной обстановке и на тренировке (7-8 баллов), а на соревнованиях возрастает до 11-ти баллов у кандидатов в мастера спорта и до 13-ти баллов у разрядников. Это можно объяснить тем, что менее опытные боксёры (сознательно или бессознательно) используют агрессию как средство достижения своих целей в бою, в то время как более опытные находятся в более спокойном состоянии и решают тактические задачи поединка, более ориентируясь на рациональную оценку текущих условий.

Также на соревнованиях возрастает и уровень ригидности (16 баллов у перворазрядников и 14 баллов у кандидатов в мастера спорта против 7-8 в спокойной обстановке и на тренировке). Это означает, что боксёрам

всё же несколько сложно приспособляться к изменяющимся условиям (долгий переезд к месту проведения соревнований, необходимость боксировать в непривычной обстановке, наличие зрителей и т. п.) (таблица 2).

Таким образом, для боксёров характерны низкая тревожность и фрустрация, средняя агрессивность. Уровень ригидности завышен лишь при обследовании на соревнованиях. При этом у перворазрядников, по сравнению с кандидатами в мастера спорта, наблюдается чуть более высокий уровень тревожности на тренировках и чуть более высокий уровень агрессивности на соревнованиях.

В таблице 3 представлены данные обследования боксёров на втором этапе с помощью модифицированной шкалы самооценки состояния агрессии Айзенка – Спилбергера в баллах (от 0 до 28 для модифицированной шкалы Айзенка и от 0 до 24 для модифицированной шкалы Спилбергера).

Как видно из таблицы, средний показатель самооценки состояния агрессии по обеим шкалам по всей совокупности спортсменов на тренировке незначительно превышает тот же самый показатель на соревнованиях.

Что касается различия между группами кандидатов в мастера спорта и перворазрядников, следует отметить, что у первых на тренировках показатели по обеим шкалам ниже среднего показателя, а у вторых, напротив выше. На соревнованиях же уровень агрессии по шкале Айзенка незначительно ниже среднего у кандидатов в мастера, а у перворазрядников превышает средний показатель. По модифицированной шкале Спилберга

уровень состояния агрессии незначительно выше среднего у кандидатов в мастера спорта и чуть ниже среднего у перворазрядников.

Следует также отметить, что несколько заниженные показатели уровня агрессии у боксёров первого разряда достоверно коррелирует у них с несколько завышенным уровнем тревожности.

Сравнительный анализ соотношения выраженности уровня агрессии у 20 боксёров разной квалификации (общее число измерений составило более 120 случаев, при однородности групп 10-18%), измеренного

традиционными методиками и модифицированной шкалой, показал практически идентичные результаты (различие по критерию Стьюдента на уровне $P > 0,01$).

Предлагаемая шкала может применяться для оценки уровня агрессии как компонента готовности к соревнованию боксе и других единоборствах.

Для этих целей планируется масштабное исследование с целью разработки модельных характеристик для различных отрезков спортивной деятельности в различных видах единоборств.

Литература.

1. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. М., 1978
2. Сафонов В. К. Агрессия в спорте. Спб.: Санкт – Петербург, 2003
3. Сопов В.Ф. Многоуровневая детерминированность черт агрессивности и проблема проявления в спорте высших достижений. Спортивный психолог №2 2008.
4. Сопов В. Ф. Проблема формирования методологически обоснованного психодиагностического инструментария в психологическом обеспечении высококвалифицированных спортсменов. Вестник спортивной науки, № 5 2013.
5. Сопов В. Ф. Психические состояния в напряжённой профессиональной деятельности. Москва, 2005, -128 с.
6. Уэйнберг Р., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев: Олимпийская литература, 1998, – 336 с.

