

Секция «Актуальные проблемы психологии спорта и здорового образа жизни»

Особенности взаимосвязи уровня агрессивности и тревожности спортсменов

Сперанская Яна Марковна

Студент (бакалавр)

Университет международного бизнеса, Кафедра экономики и учета, Кафедра журналистики и международных отношений, Алматы, Казахстан

E-mail: yana_ms@mail.ru

Психологическое состояние спортсмена важная составляющая соревнований и тренировочной деятельности, поэтому проблема исследования влияния уровня агрессивности и тревожности спортсменов является актуальной.

По мнению некоторых тренеров и спортсменов, агрессивность повышает спортивные результаты как в командных, так и в индивидуальных видах спорта. К примеру, баскетболист Кермит Вашингтон отмечал, что его агрессивность помогала ему вести борьбу на площадке [1]. Несомненно, что взаимосвязь между агрессивностью и физической активностью носит весьма сложный характер. Действительно, известны случаи, когда агрессивные действия приводили к желаемому результату.

По мнению Силва (Silva), агрессивность не может повышать спортивный результат, поскольку вызывает повышение уровня возбуждения спортсмена и переключает его внимание на проблемы, не связанные со спортивной деятельностью (например, нанесение ущерба сопернику). Взаимосвязь между агрессивностью и спортивным результатом может иметь вторичное значение. Главное — это ваше отношение к агрессивности (Windmeyer). Из этого следует, что важно то, как спортсмен понимает проявление своей агрессивности, т.е. агрессивность как враждебность или установка на спортивное достижение.

Вместе с тем уровень агрессивности часто связан с уровнем тревожности. Сама ситуация спортивного противостояния предполагает наличие тревожности. Исследований агрессивности во взаимосвязи с тревожностью у спортсменов встречаются, к сожалению, не часто.

В нашем исследовании мы предприняли попытку определить особенности взаимосвязи между уровнем агрессивности и тревожности у спортсменов и людей, не занимающихся спортом.

Для исследования уровня агрессивности использована методика Басса-Дарки и методика Спилберга-Ханина для исследования уровня тревожности [2].

Выборку составили 40 человек (20 профессиональных спортсменов-легкоатлетов и контрольную группу (КГ) составили 20 человек, не имеющих отношения к профессиональному спорту) в возрасте от 20 до 27 лет.

В результате применения методики Басса-Дарки, направленного на изучение уровня агрессивности, получены следующие результаты (таблица 1).

Таблица 1 - Результаты методики Басса-Дарки по определению уровня агрессивности спортсменов и КГ

Спортсмены, %

Контрольная группа, %

Индекс

Выше

нормы

норма

Ниже

нормы

Выше

нормы

Норма

Ниже

нормы

Индекс

агрессивности

5%

70%

25%

25%

55%

20%

Индекс

враждебности

5%

90%

5%

20%

70%

10%

Из таблицы 1 видно, что у 70% спортсменов индекс агрессивности в пределах нормы, 25 % спортсменов показали результаты ниже нормы, уровень агрессивности выше нормы у 5 %. В КГ у 55% испытуемых индекс агрессивности в пределах нормы, у 20% уровень агрессивности ниже нормы, и уровень агрессивности выше нормы у 25% (что на 20% выше, чем у спортсменов). Результаты позволяют нам сделать вывод о том, что у большинства профессиональных спортсменов уровень агрессивности находится в норме. Спортсмены за пределами спортивной арены проявляют себя в основном как достаточно сдержанные люди.

Исследование уровня тревожности показало, что в целом показатели ситуативной тревожности у спортсменов и КГ не имеют существенных отличий (таблица 2).

Таблица 2 - Результаты методики Спилберга-Ханина по исследованию уровня тревожности спортсменов и КГ

Спортсмены, %

Контрольная группа, %
Вид тревожности
Выше нормы
норма
Ниже нормы
Выше нормы
Норма
Ниже нормы
Ситуативная тревожность
5%
75%
20%
10%
70%
20%
Личностная тревожность
20%
60%
20%
50%
50%
0

По шкале личностной тревожности имеют нормативные показатели 60% спортсменов и 50% представителей КГ. Особое внимание хочется обратить на то, что высокий уровень личностной тревожности наблюдается у 50% представителей контрольной группы и у 20% спортсменов. Исходя из полученных результатов, можно сделать выводы о том, что спортсмены в основном испытывают ситуативную тревожность, что вполне оправданно можно объяснить проявление тревожности с соревновательной деятельностью.

В дальнейшем нами сделан корреляционный анализ между уровнем агрессивности и тревожности у спортсменов и КГ. У спортсменов мы определили следующие достоверные корреляционные связи между ситуативной тревожностью и следующими шкалами методики Басса-Дарки: враждебностью ($r=0.68$); негативизмом ($r=0.474$); чувством вины ($r=0,558$ для $n=20$ при $p=0.01$). Данные значимые корреляционные связи могут говорить о том, что сама ситуация спортивного состязания предполагает проявления агрессивности, негативизма, враждебности и чувства вины.

Также определены достоверные корреляционные связи между личностной тревожностью и следующими шкалами: раздражением ($r=0,494$); негативизмом ($r=0,491$). Данные значимые связи свидетельствуют о том, личностная тревожность предполагает проявления раздражения и негативизма.

В КГ значимых корреляционных связей между ситуативной тревожностью и шкалами агрессивности не было выявлено. Напротив, личностная тревожность достоверно коррелировала со следующими шкалами методики Басса-Дарки: враждебностью ($r=0,492$); косвенной агрессией ($r=0,672$) и чувством вины ($r=0,548$ для $n=20$ при $p=0.01$). У людей которые не занимаются спортом тревожность проявляется как качество личности, а не в конкретном контексте соревнований, в отличие от профессиональных спортсменов.

Список литературы:

1. Ильин Е. П. Психология агрессивного поведения. СПб.: Питер, 2014. С. 368.
2. Карелин А. Энциклопедия психологических тестов. Общение, лидерство, межличностные отношения. - М.: Изд-во "АСТ", 1997. С.90-100.
3. Ханин. Ю. Л. Стресс и тревога в спорте, международный сборник научных статей/ Сост. Ю. Л.Ханин. М.: Физкультура и спорт, 1983. С.288.

Слова благодарности

Благодарю, за предоставленную возможность, показать Вам свое исследование.

Иллюстрации

Индекс	Спортсмены, %			Контрольная группа, %		
	Выше Нормы	норма	Ниже нормы	Выше нормы	Норма	Ниже нормы
Индекс агрессивности	5%	70%	25%	25%	55%	20%
Индекс враждебности	5%	90%	5%	20%	70%	10%

Вид тревожности	Спортсмены, %			Контрольная группа, %		
	Выше нормы	норма	<u>Ниже нормы</u>	Выше нормы	Норма	Ниже нормы
Ситуативная тревожность	5%	75%	20%	10%	70%	20%
Личностная тревожность	20%	60%	20%	50%	50%	0

Рис. 1. Таблица 1,2