

УДК 796.011

РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ПРОФИЛАКТИКЕ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Лаврухина Оксана Вячеславовна,
преподаватель физической культуры и спорта,
e-mail: lavruhina_kseniy@mail.ru,
Московский университет им. С.Ю. Витте, г. Москва

В статье дается характеристика основных форм агрессии и определяются средства физической культуры и спорта, которые можно использовать, чтобы предупредить различные проявления агрессивного поведения студентов. Методика «Басса – Дарки» позволила автору выявить уровень проявления типичных форм агрессивного поведения, таких как физическая, косвенная, вербальная агрессия, негативизм и раздражение, а также охарактеризовать нарастающую степень таких ощущений, как обида и подозрительность. Исследование было проведено на базе Московского университета имени С.Ю. Витте. В опросе участвовало 100 студентов очной формы обучения юридического, экономического факультета и факультета информационных технологий. Анализ результатов данного опроса показывает, что активные занятия физической культурой и спортом положительно влияют на снижение уровня деструктивности и агрессии студентов. Результаты данного исследования могут стать основой разработки рекомендаций для вузов с учетом того, что занятия физической культурой и спортом должны быть направлены не только на оздоровление и совершенствование физического тела, но и на коррекцию личности.

Ключевые слова: агрессивное поведение, формы агрессии, профилактика агрессии, конфликтное поведение, спортивная деятельность, агрессия в спорте

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE PREVENTION OF AGGRESSIVE BEHAVIOR OF STUDENTS

Lavruhina O.V.,
teacher of physical culture and sports,
e-mail: lavruhina_kseniy@mail.ru,
Moscow Witte University, Moscow

The article describes the main forms of aggression and identifies the means of physical culture and sports that can be used to prevent various manifestations of aggressive behavior of students. The “Bass – Darky” technique allowed the author to identify the level of manifestation of typical forms of aggressive behavior, such as: physical, indirect, verbal aggression, negativism and irritation, as well as to characterize the increasing degree of feelings such as resentment and suspicion. The study was conducted on the basis of the Moscow Witte University. The survey involved 100 full-time students of the Faculty of Law, Economics and the Faculty of Information Technology. Analysis of the results of this survey shows that active physical education and sports have a positive effect on reducing the level of destructiveness and aggression of students. The results of this study can become the basis for the development of recommendations for universities, taking into account the fact that physical education and sports should be aimed not only at improving the health and improvement of the physical body, but also at correcting the personality.

Keywords: aggressive behavior, forms of aggression, prevention of aggression, conflict behavior, sports activity, aggression in sports

DOI 10.21777/2500-2112-2021-1-44-51

Введение

Агрессивное поведение человека всегда вызывало интерес у исследователей, работающих в различных сферах – от биологии до политологии. Агрессию можно представить как модель эмоционально окрашенного деструктивного поведения, которое отклоняется от общепризнанных мер общественной жизни и нацелено на причинение ущерба живому существу. Агрессивное, антагонистичное и остроконфликтное действие людей имеет многообразные формы проявления в разных возрастных группах. У детей данное явление имеет форму шалости и игровой активности. В подростковом периоде враждебность проявляется посредством разнообразных пререканий, инцидентов, а также потасовок. У зрелых людей агрессия, злость и враждебность выглядят немного по-другому, проявляются преимущественно как общественные дискуссии, а иногда доходит и до крайне острых конфликтных ситуаций – борьбы, убийства, оскорбления, притеснения, терроризма, войны [4; 5].

Научные исследования агрессивного поведения доказывают, что человеческая агрессивность имеет свои эволюционные и физиологические корни. Вся физиологическая деятельность человека опирается на адаптацию организма к изменяющимся внешним условиям окружающего мира.

Из числа эмоциональных отличительных черт, которые лежат в основе агрессивных, враждебных действий человека, в целом выделяют: низкое развитие умственных способностей; заниженную самооценку; слабый уровень самоконтроля; примитивность коммуникативных умений; усиленную возбужденность центральной нервной системы ввиду всевозможных обстоятельств [6].

Исследование вопроса агрессивного поведения и борьбы с ним определило ряд ключевых концепций в познании этого вопроса. Наиболее распространенной считается психоаналитическая концепция З. Фрейда, где основополагающим мотивом агрессивного поведения рассматриваются инстинкты, желания, страсти и влечение. З. Фрейд анализирует биологическую природу социальных связей, рассматривая явления массового психологического деструктивного массового поведения. Источником же формирования индивида как культурного существа является механизм сублимации, т.е. превращение бессознательных агрессивных импульсов человека в созидательную деятельность.

Этологическая парадигма К. Лоренца (теория фрустрации – агрессии) [11] исходит из генетической трактовки агрессии как особого врожденного инстинкта и, по сути, представляет собой модернизированную форму социального дарвинизма.

Теория социального действия М. Вебера рассматривает агрессивное поведение как следствие в основном рациональных и скоординированных коллективных действий, при которых каждый субъект поведения учитывает интересы, восприятия и ожидания других участников взаимодействия [9].

Таким образом, агрессивное поведение рассматривается либо как то, что имеет рационализированный мотивированный характер и обусловлено социальными обстоятельствами и социальными действиями, либо как немотивированные действия, в которых проявляется инстинктивное, природное начало человека [13]. Рассмотрим детальнее некоторые из разновидностей агрессии.

Виды агрессии и типовые формы ее проявления

Пассивная агрессия или пассивно-агрессивное действие проявляется в том, что в той или иной напряженной ситуации первоначально враждебные люди всё-таки никак не выражают собственную ярость публично, а подавляют внутри себя эту появляющуюся агрессию. Но чувства, запустившие в организме химические и гормональные взаимодействия, никуда не исчезают. Подавленная агрессия выражается в отказе от действий или разговора, саботаже или вредительстве, нередко бессознательном.

Активная агрессия выражается через активные действия: крики, скандалы, потасовки и др. При этом первым атакует и проявляет агрессию по отношению к другому тот, кто считается инициатором конфликтной ситуации.

Прямая агрессия или непосредственная имеет прозрачные и понятные цели, она ориентирована на объект и отражает конкретные планы агрессора. Враждебное действие по отношению к объекту сформулировано четко и никак не вуалируется. В международном праве под непосредственной агрес-

сией подразумевается открытое вооруженное наступление войск одной державы на другую. В таком случае главной чертой также считается ясность планов и намерений.

Косвенная агрессия проявляется в неявном причинении ущерба, когда агрессивные действия совершаются опосредствованно, обходными путями. Ярким примером является повреждение собственности либо вандализм, нанесение вреда близким родственникам, лживые заявления. Экологическая враждебность также является проявлением косвенной агрессии. Преследуя свои меркантильные цели, люди наносят природе необратимый ущерб, который сказывается на будущем поколении, человечестве в целом. Кроме того, под косвенной агрессией следует понимать бесцельные, беспорядочные действия, которые нередко воспринимаются людьми как проявление типичных эмоций у человека, когда, к примеру, люди в порыве ярости бьют посуду либо стучат кулаком по столу.

Вербальная (речевая) агрессия – это нанесение вреда другому – вокально (видоизменяется тон, тембр, сила голоса), либо словесно (оппонента оскорбляют, применяя унижительную или ненормативную лексику). Данный вид разделяется на открытую и скрытую агрессию. Открытая агрессия имеет четкую цель – нанесение очевидного вреда, к примеру, через прямые оскорбления. Скрытая агрессия не выражает непосредственной враждебности, но характеризуется регулярным давлением на жертву, например, через распускание слухов и разговоры за спиной оппонента без прямой клеветы. В свою очередь, невербальная агрессия – это определенные сигналы, идущие от агрессора, не облеченные в текст. К ним причисляют язык тела, непристойные либо угрожающие жесты, выражающие агрессивность намерений.

Физическая агрессия подразумевает использование агрессором физической силы по отношению к жертве с целью нанесения ущерба либо повреждений.

В случае с аутоагрессией объектом считается непосредственно агрессор, то есть его агрессивность сознательно либо бессознательно ориентирована на него самого. Подобную агрессивность в психологии причисляют к механизму эмоциональной защиты. Аутоагрессия характеризуется злобой к себе, самообвинениями, самоунижением. Расположенность к экстриму, рискованным специальностям, самостоятельное нанесение себе повреждений и суицид также считаются проявлением данного вида агрессии.

Гетероагрессия противопоставляется аутоагрессии, так как ориентирована на других людей и внешние предметы. Равным образом объектом враждебности может выступать ситуация, воспринимаемая личностью как вероятно небезопасная, хотя в действительности она такой не является. Выделяют также смешанный вид, относящийся к гетеро- и аутоагрессии. При нем индивид, изначально настроенный на гетероагрессию, после ее реализации под влиянием чувства вины демонстрирует аутоагрессивные проявления.

Реактивная агрессия – это каждый раз результат ответа организма на внешнюю угрожающую либо напряженную обстановку. Такая безотлагательная реакция чаще всего не преследует иной цели, кроме как защита. Разновидностями реактивной называют также спонтанную, экспрессивную и аффективную агрессию.

Спонтанная агрессия проявляется неожиданно, беспричинно. Подобная агрессия выражается скачкообразно и характерна, в первую очередь, импульсивным людям, обладающим в анамнезе обнаруженными или скрытыми психологическими проблемами или девиациями.

Экспрессивная или эмоциональная агрессия сопровождается угрожающим поведением без агрессивных действий и слов. Главным образом характеризуется не нанесением прямого ущерба, а стремлением донести до жертвы враждебной настроенности. Ярким образцом данного вида считаются церемониальные военные танцы в определенных африканских племенах, либо военные парады, показывающие силу государства.

Аффективная агрессия – это почти неуправляемая агрессия. Она характеризуется ненаправленностью и неупорядоченностью поведения. Такие действия человека приводят к затруднению биологической, психологической и социальной адаптации. Все это сопровождается намеренным причинением страдания или вреда самому себе, окружающим или обществу в целом. Зачастую подобное проявление характерно для толпы, в момент накала страстей, внезапной потери контроля.

Мотивационная агрессия или целевая – совершенно сознательное, заранее спланированное причинение ущерба, боли, либо вреда жертве агрессии. Причина данного поведения может быть подлин-

ной, когда желание причинить вред преднамеренно, или может носить ошибочный характер, когда агрессор мотивирует и оправдывает собственные поступки.

Инструментальная агрессия преследует цели, не связанные с причинением вреда. В данном случае агрессия становится инструментом личного обогащения или продвижения. Здесь в поле внимания субъекта обычно не попадают страдания жертвы. Цели не предполагают причинения ущерба, а являются способом удовлетворения собственных желаний и самоутверждения.

Виртуальная агрессия – вид агрессии, проявляющейся в сети Интернет, под влиянием компьютерных игр, телевидения, цифровых медиа.

Так, исследование, проведенное в 2010 году в Университете штата Айова, в котором приняло участие более 130 тысяч человек, показало, что игры с наглядно проявленной безжалостностью способствуют росту агрессии и снижению эмпатии среди студентов. Было установлено, что жестокие видеоигры влияют на проявление физической агрессии [12]. В настоящее время распространение получили такие виды киберагрессии, как троллинг и кибербуллинг. Троллинг – это вид виртуальной коммуникации, где нарушение этики сетевого взаимодействия выражается в виде проявления провокативного, издевательского и оскорбительного поведения. Кибербуллинг характеризуется травлей в сети, агрессией по отношению к жертве, которой трудно себя защитить.

Все представленные формы агрессии проявляются и в студенческой среде. Мы полагаем, что в профилактике девиантных форм поведения со склонностью к агрессии важное место может занимать приобщение студентов к занятиям физической культурой и спортом, т.к. физическое воспитание способствует развитию антистрессовых реакций и психоэмоциональной устойчивости.

Влияние занятий физической культурой и спортом на снижение агрессивности человека

Опираясь на идеи Зигмунда Фрейда, можно утверждать, что тенденция к агрессии и агрессивным формам поведения является начальной инстинктивной предрасположенностью каждого человека как представителя конкретного биологического вида [14]. Так как пассивная агрессия всё-таки формируется за счет сдержанных внутри себя отрицательных эмоций, то эта подавленная агрессия рано или поздно трансформируется в агрессивные, враждебные, деструктивные действия, направленные на других людей или на себя. Занятия физической культурой и спортом могут компенсировать эту пассивную разрушительную энергию. Так, например, во всех видах единоборства преследуется одна цель: «Тренировка тела и сознания»¹. Единоборства относятся к контактным видам спорта, но изначально они созданы как вид борьбы, направленный только на самозащиту, а не нападение. Занимаясь этим видом спорта, человек сможет компенсировать свою физическую слабость и психическую неуверенность через борьбу с соперником. На тренировках по единоборствам тренеры используют огромное количество физических упражнений, которые развивают эмоциональную и психическую уравновешенность. Тренируясь физически, человек тем самым будет развиваться и в психоэмоциональной сфере, одновременно воспитывать такие качества, как выдержка, самообладание, выносливость и напористость [2].

Согласно опросу спортсменов, проведенному С.В. Афиногеновой (таблица 1), конфликтность и агрессивность у спортсменов, занимающихся единоборствами, выше, чем у спортсменов, занимающихся другими видами спорта [1]. Например, у тех, кто занимается единоборствами (самбо, дзюдо, айкидо), агрессивность значительно выше только потому, что есть конкретный соперник, с которым нужно вести спортивную борьбу, а в таких видах, как лыжный спорт или плавание, борьба проходит на строго регламентированной «своей территории» (плавательная дорожка, беговая дорожка).

Так как агрессия в спорте является рациональной формой противостояния сопернику, мобилизации функциональных возможностей спортсмена на достижение конкретного результата, спорт позволяет выражать агрессивные чувства, не причиняя большого вреда другим людям, формируя конструктивные формы агрессивного поведения спортсменов.

¹ Попов А.Л. Спортивная психология: учеб. пособие для спортивных вузов. – 2-е изд. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 1999. – 152 с.

Таблица 1 – Представленность различных мотивов выбора среди спортсменов мужского и женского видов спорта (% случаев)

Испытуемые	Конфликтность	Агрессивность
Профессиональные спортсмены в единоборствах – мужчины	14,6	22,3
Мужчины, спортсмены в других видах спорта	13,2	20,9
Профессиональные спортсменки в единоборствах – женщины	15,4	18,1
Женщины, спортсменки в других видах спорта	14,9	17,6
Женщины, занимающиеся мужскими видами спорта	15,0	18,7
Женщины, занимающиеся женскими видами спорта	16,2	17,1

Прямую и косвенную агрессию можно сублимировать через командные виды спорта, такие как футбол, волейбол, баскетбол, регби и т.д. [3]. Эти виды спорта очень энергичные и поэтому позволяют израсходовать лишнюю энергию. В спортивных играх, прежде всего, учат работать в команде, развивают уверенность и делают человека более дисциплинированным. В процессе игровой деятельности в команде человек освобождается от страха – понимает, что в игре он ведет себя агрессивно, но это разрешено правилами игры. Игровая деятельность помогает отстоять свои интересы и тем самым защищает от внешней угрозы, т.е. агрессия тут проявляется в доброкачественно-адаптивной форме. В модели агрессивности Б.Дж. Кретти, структура которой показана на рисунке 1, снижение агрессивности зависит от величины физического напряжения [10].

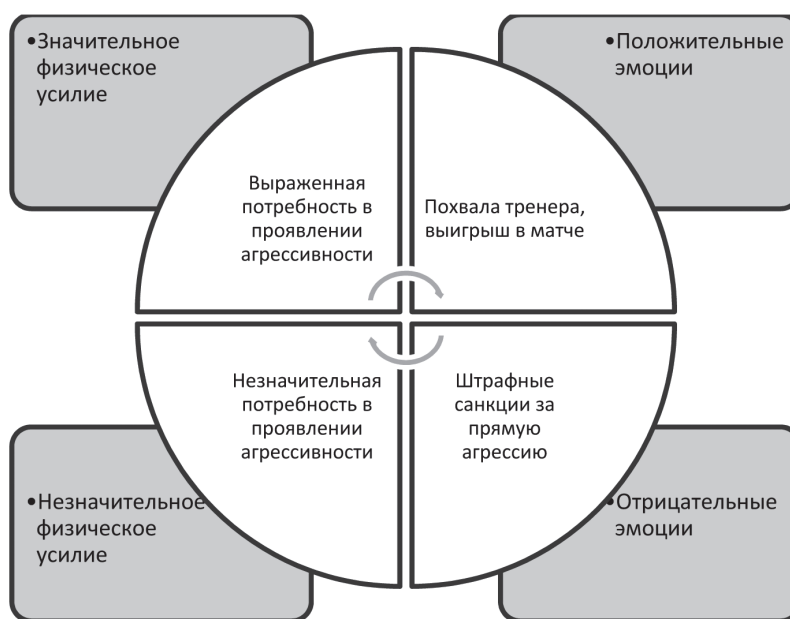


Рисунок 1 – Модель агрессивности Б.Дж. Кретти

На основании приведённой модели возникновения агрессии у спортсменов, которые находятся в условиях тренировочной либо соревновательной деятельности, видно, что агрессивное поведение спортсменов возникает по принципу детерминизма и зависит от внешних и внутренних факторов.

Исследование проявления агрессивных форм поведения среди студентов вуза

Для изучения проявления агрессивных форм поведения среди студентов Московского университета имени С.Ю. Витте, занимающихся физической культурой и спортом, была выбрана методика Басса – Дарки, которая предназначена для выявления уровня агрессивности респондентов, а также определения уровня таких ощущений, как обида и подозрительность. А. Басс разделил понятия агрессии и враждебно-

сти и определил последнюю как реакцию, развивающую негативные чувства и негативные оценки людей и событий. Опросник состоит из 75 утверждений, дифференцирующих проявления агрессии и враждебности. А. Басс и А. Дарки выделили следующие виды реакций: физическая агрессия, косвенная, вербальная, негативизм, раздражение. Определив уровень таких деструктивных тенденций, можно с большой степенью вероятности прогнозировать возможность проявления открытой мотивационной агрессии [7].

Изначально среди студентов юридического, экономического факультетов, факультета информационных технологий (100 человек) был проведен опрос, в результате которого все респонденты были поделены на 2 группы:

- Студенты, занимающиеся спортом любительски (2–3 раза в неделю) и профессионально (более 4 раз в неделю)
- Студенты, не проявляющие интереса к спорту и физическим упражнениям.

Соотношение опрошенных студентов в вузе по разделению на спортивно увлеченных и не занимающихся спортом, показано на рисунке 2.

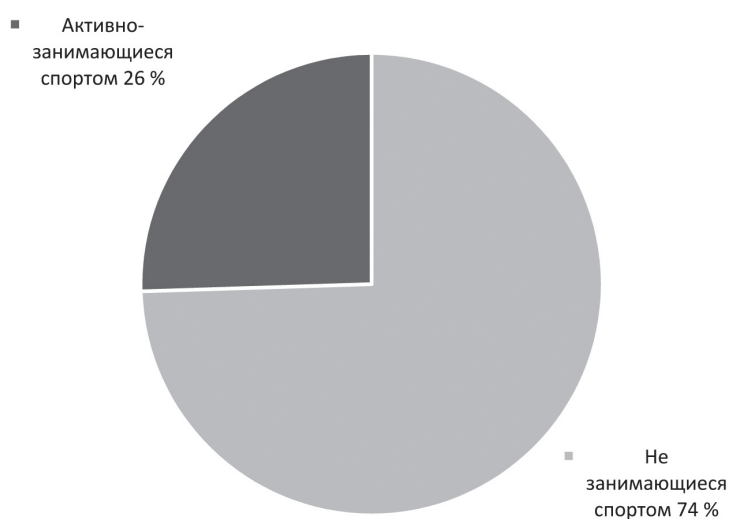


Рисунок 2 – Соотношение опрошенных студентов в вузе по разделению на спортивно увлеченных и не занимающихся спортом

По результатам опроса по методике Басса – Дарки определяется четкая закономерность положительного влияния занятий спортом на проявления разных видов агрессии. Благодаря данному методу можно определить степень агрессивности и тем самым прогнозировать и корректировать ее проявления. Уровень проявления типичных форм агрессивного поведения среди спортивно увлеченных и не занимающихся спортом студентов показан на рисунке 3.

На основании полученных результатов были сформулированы следующие выводы:

1. Результаты исследования подтвердили, что уровень физической, косвенной, вербальной агрессивности выше у тех студентов, которые не занимаются спортом. Агрессивность студентов, которые активно занимаются спортом, находится в пределах допустимой нормы. Студенты, активно занимающиеся спортом, демонстрировали несколько повышенный уровень вербальной агрессии на фоне обиды. Косвенная агрессия не имела высоких значений в связи с тем, что она не актуальна для этих студентов, так как такая агрессия проецируется через спортивную деятельность.

2. Негативизм проявляется гораздо сильнее у студентов, которые не занимаются спортом, чем у студентов, активно занимающихся спортом. А так как негативизм – это оппозиционное поведение, которое может перерасти в активные протесты против установленного порядка, то для студентов юридического факультета это может стать препятствием в становлении их как профессионалов.

3. Чувство вины, угрызения совести за поведение, которое не одобряется обществом, у студентов, которые не занимаются спортом, проявляется в меньшей степени, чем у студентов, предпочитающих

активную спортивную жизнь. В данной методике вина рассматривается как положительный фактор проявления агрессивности. Чувство вины возникает в случае, когда человек несет личную ответственность за происходящее, а если человек чувствует себя в ответе за определенные действия, значит, он способен управлять ими.

4. Все студенты имеют повышенный индекс враждебности на фоне высокой подозрительности и обиды. Достаточно высокий уровень враждебности выявлен у студентов, равнодушных к спорту.

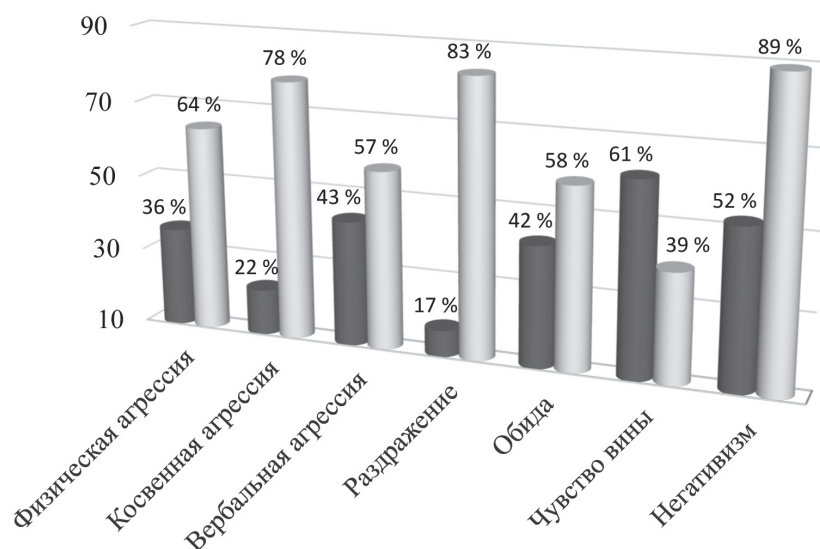


Рисунок 3 – Уровень проявления типичных форм агрессивного поведения среди спортивно увлеченных и не занимающихся спортом студентов

Заключение

Полученные результаты свидетельствуют о нарастании в студенческой среде враждебности, недоверия к окружающим, ожидания неприятностей, чрезмерной осторожности, которая проявляется и в подозрительности к людям, в готовности ожидать худшее, видеть в других людях прямую или косвенную угрозу для себя. Особенно это проявляется у студентов, не занимающихся спортом. Такие студенты имеют повышенные показатели агрессивности и враждебности.

Студенты, активно занимающиеся спортом, обладают в меньшей степени выраженностью тех свойств личности, которые связаны с агрессивным поведением, т.к. у этих студентов есть четкое стремление достичь преимущества в спортивной борьбе, противостоять напряженности этой борьбы². С этой точки зрения спорт уже по своей состязательной сути агрессивен, так как спортсмены на соревнованиях стремятся ущемить стремление других к победе [8]. По мнению ряда ученых, соревнование – это отрегулированное правилами агрессивное поведение, это агрессивность, выражаемая в социально неопасной форме. Следовательно, любая активная спортивная жизнь снижает порог агрессивности у молодого поколения, учит терпению, а значит, спорт может минимизировать агрессивность и враждебность человека. Было бы правильным, если бы при поступлении в вуз абитуриенты проходили диагностику агрессивности для ее дальнейшей коррекции через спортивную деятельность. Кроме того, учеба в вузе – это напряженный труд, требующий от студента преобразования агрессивных импульсов в настойчивость, целеустремленность, трудолюбие, а также самостоятельности и самодисциплины, способности управлять собственным поведением. Чтобы этот труд был успешным и результативным, его следует правильно организовать: сохранять физическое здоровье через активную спортивную жизнь, организованную вузом.

² Глазина Т.А. Гуманизация учебной деятельности студентов средствами физической культуры: метод. рек. – Челябинск: Урал-ГУФК, 2009. – 64 с.

Список литературы

1. *Афиногенова С.В.* Биологический и психологический пол в связи с профессиональными и спортивными интересами в подростковом и юношеском возрасте: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13. – СПб., 2007. – 131 с.
2. *Ашкинази С.М.* Агрессивность и ее коррекция у спортсменов-единоборцев // Спорт и здоровье: материалы Второго международного конгресса. – СПб., 2005. – С. 16, 17.
3. *Батулин А.В.* Влияние занятий спортом на проявление различных видов агрессии // Сборник научных трудов молодых ученых. – 2004. – Вып. 11. – С. 69–72.
4. *Белова Е.С.* Конфликтные ситуации диалогических взаимодействий // Конфликт в конструктивной психологии: материалы II Научно-практической конференции по конструктивной психологии. – Красноярск, 1990. – 863 с.
5. *Бротченко С.Л.* Межличностный конфликт как общение // Конфликт в конструктивной психологии: материалы II Научно-практической конференции по конструктивной психологии. – Красноярск, 1990. – 863 с.
6. *Бэрон Р., Ричардсон Д.* Агрессия. – СПб.: Питер, 2000. – 352 с.
7. Диагностика состояния агрессии (Опросник Басса – Дарки) // Энциклопедия психологических тестов. Общение, лидерство, межличностные отношения. – М.: АСТ, 1997. – С. 90–100.
8. *Ильин Е.П.* Психология спорта. – СПб.: Питер, 2012. – С. 56–68.
9. *Кравченко Е.И.* Теория социального действия: от Макса Вебера к феноменологам // Социологический журнал. – 2001. – № 3. – С. 121–141.
10. *Кретти Б.Дж.* Психология в современном спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
11. *Лоренц К.* Агрессия (так называемое «зло»). – М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. – 272 с.
12. *Попова Л.Г., Глудин Г.С.* Исследование основных тенденций поведения подростков с игровой компьютерной зависимостью // Психологический вестник Уральского государственного университета. – 2009. – Вып. 7. – С. 133–146.
13. *Реан А.А.* Агрессия и агрессивность личности // Психологический журнал. – 1996. – Т. 17, № 5. – С. 3–18.
14. *Фрейд А.* Эго и защитные механизмы. – М.: Эксмо, 2008. – 256 с.

References

1. *Afinogenova S.V.* Biologicheskij i psihologicheskij pol v svyazi s professional'nymi i sportivnymi interesami v podrostkovom i yunosheskom vozraste: avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk: 19.00.13. – SPb., 2007. – 131 s.
2. *Ashkinazi S.M.* Agressivnost' i ee korrekciya u sportsmenov-edinoborcev // Sport i zdorov'e: materialy Vtorogo mezhdunarodnogo kongressa. – SPb., 2005. – S. 16, 17.
3. *Baturin A.V.* Vliyanie zanyatij sportom na proyavlenie razlichnyh vidov agressii // Sbornik nauchnyh trudov molodyh uchenyh. – 2004. – Vyp. 11. – S. 69–72.
4. *Belova E.S.* Konfliktnye situacii dialogicheskikh vzaimodejstvij // Konflikt v konstruktivnoj psihologii: materialy II Nauchno-prakticheskoy konferencii po konstruktivnoj psihologii. – Krasnoyarsk, 1990. – 863 s.
5. *Brotchenko S.L.* Mezhlchnostnyj konflikt kak obshchenie // Konflikt v konstruktivnoj psihologii: materialy II Nauchno-prakticheskoy konferencii po konstruktivnoj psihologii. – Krasnoyarsk, 1990. – 863 s.
6. *Beron R., Richardson D.* Agressiya. – SPb.: Piter, 2000. – 352 s.
7. Diagnostika sostoyaniya agressii (Oprosnik Bassa – Darki) // Enciklopediya psihologicheskikh testov. Obshchenie, liderstvo, mezhlchnostnye otnosheniya. – M.: AST, 1997. – S. 90–100.
8. *Il'in E. P.* Psihologiya sporta. – SPb.: Piter, 2012. – S. 56–68.
9. *Kravchenko E.I.* Teoriya social'nogo dejstviya: ot Maksa Vebera k fenomenologam // Sociologicheskij zhurnal. – 2001. – № 3. – S. 121–141.
10. *Kretti B.Dzh.* Psihologiya v sovremennom sporte. – M.: Fizkul'tura i sport, 1978. – 224 s.
11. *Lorenc K.* Agressiya (tak nazyvaemoe «zlo»). – M.: Izdatel'skaya gruppy «Progress», «Univers», 1994. – 272 s.
12. *Popova L.G., Gludin G.S.* Issledovanie osnovnyh tendencij povedeniya podrostkov s igrovoj komp'yuternoj zavisimost'yu // Psihologicheskij vestnik Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta. – 2009. – Vyp. 7. – S. 133–146.
13. *Rean A.A.* Agressiya i agressivnost' lichnosti // Psihologicheskij zhurnal. – 1996. – T. 17, № 5. – S. 3–18.
14. *Frejd A.* Ego i zashchitnye mekhanizmy. – M.: Eksmo, 2008. – 256 s.