

Психологические науки

УДК 159.9.072

ОЦЕНКА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ И СТУДЕНТОВ, НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Марк Вячеславович Алексеев, преподаватель, Елена Сергеевна Бокулева, старший преподаватель, Владимир Владимирович Феофанов, старший преподаватель, Максим Васильевич Давыдов, старший преподаватель, Балтийский государственный технический университет «Военмех» им. Д.Ф. Устинова, г. Санкт-Петербург

Аннотация

Одним из наиболее распространенных видов аффектов в наши дни является стресс. Стрессоустойчивость, в последние годы становится одним из приоритетных направлений психологических исследований деятельности человека в экстремальных условиях. Профессиональный спорт предъявляет высокие требования к психике человека. Цель: провести сравнительный анализ стрессоустойчивости студентов-спортсменов различной специализации и студентов, не занимающихся спортом. Организация исследования. В исследовании приняли участие 3 группы студентов Балтийского государственного технического университета им. Д.Ф. Устинова: студенты, не занимающиеся спортом, занимающиеся силовыми видами спорта, баскетболисты. В ходе работы нами были применены тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Г. Виллиансона) и тест «Насколько эффективно Вы справляетесь со стрессом?» (К. Шрайнер). Результаты исследования. Первая группа студентов имеет средний балл стрессоустойчивости 18,1, что соответствует удовлетворительному уровню по шкале оценок С. Коухена и Г. Виллиансона, вторая группа – 7,8, и имеет хороший уровень, третья группа соответствует отличному уровню (2,9 балла). Студенты-спортсмены показали высокий уровень по К. Шрайнеру (показатели – 2,6 и 1,4). Студенты, не занимающиеся профессиональным спортом, имеют средний балл за тестирование 6,6, что соответствует среднему уровню. Выводы. По результатам исследования были сделаны выводы о том, что студенты спортсмены достоверно имеют более высокий уровень стрессоустойчивости ($p < 0,01$) и более эффективно справляются со стрессом ($p < 0,05$), чем студенты, не занимающиеся спортом. Также по тесту Коухена и Виллиансона были выявлены достоверные различия между баскетболистами и «силовиками» ($p < 0,05$), что говорит о более высокой стрессоустойчивости представителей командных видов спорта.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, стрессоустойчивость спортсменов, студенческий спорт.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.11.p612-615

ASSESSMENT OF STRESS RESISTANCE OF STUDENTS-ATHLETES OF VARIOUS SPECIALIZATIONS AND STUDENTS WHO DO NOT PLAY SPORTS

Mark Vyacheslavovich Alekseev, the teacher, Elena Sergeevna Bokuleva, the senior teacher, Vladimir Vladimirovich Feofanov, the senior teacher, Maksim Vasilievich Davydov, the senior teacher, Baltic State Technical University "Voenmeh" named after D.F. Ustinov, St. Petersburg

Abstract

One of the most common types of affects these days is stress. In recent years, stress tolerance has become one of the priority areas of psychological research of human activity in extreme conditions. However, professional sports, in turn, place high demands on the human psyche. The purpose of the study: to conduct the comparative analysis of the stress resistance of students-athletes of various specializations and students who do not play sports. Organization of research. The study involved 3 groups of students from The Baltic state technical University named after D. F. Ustinov: non-sports students, power sports students, and basketball players. In the course of our work, we applied the self-assessment test of stress tolerance (S. Cohen and G. Willianson) and the test "How effectively do You cope with stress?" (K. Schreiner).

Research result. The first group of students has an average stress tolerance score of 18.1, which corresponds to a satisfactory level on the scale of S. Cohen and G. Williamson, the second group – 7.8, and has a good level, the third group corresponds to an excellent level (2.9 points). Students who are not involved in professional sports have an average test score of 6.6, which corresponds to the average level. Student-athletes showed a high level according to K. Schreiner (indicators - 2.6 and 1.4). Conclusions. According to the results of the study, it was concluded that student athletes significantly have a higher level of stress tolerance ($p < 0.01$) and more effectively cope with stress ($p < 0.05$) than students who do not play sports. Also, the Cohen and Williamson test revealed significant differences between basketball players and power sports students ($p < 0.05$), which indicates higher stress tolerance of representatives of team sports.

Keywords: stress, stress tolerance, athletes' stress tolerance, student sports.

ВВЕДЕНИЕ

Одним из наиболее распространенных видов аффектов в наши дни является стресс. Стресс – это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции. Он представляет собой состояние чрезмерного сильного и длительного психологического напряжения. Проблема эмоционального стресса в последнее время является одной из наиболее актуальных тем в психологической науке и практике, а проблема экзаменационного стресса, в основном, у учащейся молодежи [1].

Устойчивость к психологическому стрессу, во многом определяющая способность человека противостоять его отрицательному влиянию на успешность деятельности и организованное поведение, чаще всего обозначаемая специалистами как стрессоустойчивость, в последние годы становится одним из приоритетных направлений психологических исследований деятельности человека в экстремальных условиях [3].

Занятия физической культурой способствуют выбросу эндорфинов и помогают в борьбе со стрессом. Крайне благоприятное воздействие на нервную систему оказывают оздоровительные ходьба и бег, плавание, высокоинтенсивные тренировки, йога, тайцзицюань, пилатес, дыхательные упражнения, медитация, мышечная релаксация и др.

Однако профессиональный спорт, в свою очередь, предъявляет высокие требования к психике человека.

Особое место в обучении, воспитании и подготовке спортсменов занимает проблема стрессоустойчивости [4].

Одной из задач в спортивной подготовке является овладение не способами купирования стресса, а способами управления.

Одним из показателей профессиональной спортивной деятельности является демонстрация спортсменом развитой устойчивости к соревновательному стрессу [4].

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования: провести сравнительный анализ стрессоустойчивости студентов-спортсменов различной специализации и студентов, не занимающихся спортом.

Задачи:

1. Провести анализ специальной литературы по проблеме исследования.
2. Организовать психологическое тестирование со студентами.
3. Оценить показатели стрессоустойчивости респондентов и сделать выводы об уровнях и эффективности борьбы со стрессом.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие 3 группы студентов Балтийского государственного технического университета им. Д.Ф. Устинова. К первой группе относились студенты, не занимающиеся спортом (50 чел.), ко второй – студенты, занимающиеся силовыми видами спорта (31 чел.), к третьей – студенты-баскетболисты (28 чел.). Респонденты для группы 1 были отобраны случайным образом без привязки к полу, возрасту, курсу и профилю обучения. Группы 2 и 3 состояли из сборных команд по видам спорта.

В ходе работы нами были применены тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Г. Виллиансона) и тест «Насколько эффективно Вы справляетесь со стрессом?» (К. Шрайнер).

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Психологическое тестирование;
3. Методы математической статистики (среднее арифметическое, стандартное отклонение, непараметрический критерий Манна-Уитни).

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Таблица 1 – Результаты самооценки стрессоустойчивости по Коухену и Виллиансону

	Группа 1. Студенты, не занимающиеся спортом	Группа 2. Студенты, занимающиеся силовыми видами спорта	Группа 3. Студенты, занимающиеся баскетболом
Оценка (балл)	18,1±8,9	7,8±8,1	2,9±6,1
р (достоверность различий между группами 2 и 3)		< 0,05	
р (достоверность различий между группами 1 и 2)	< 0,01		
р (достоверность различий между группами 1 и 3)		< 0,01	

Данные, представленные в таблице, демонстрируют, что первая группа студентов имеет средний балл стрессоустойчивости 18,1, что соответствует удовлетворительному уровню по шкале оценок С. Коухена и Г. Виллиансона, вторая группа – 7,8, и имеет хороший уровень, третья группа соответствует отличному уровню (2,9 балла).

На основании показателей можно сделать вывод, что студенты-спортсмены достоверно ($p < 0,01$) имеют более высокий уровень стрессоустойчивости, чем студенты, не занимающиеся профессиональным спортом. Также хочется отметить, что представители баскетбола имеют достоверно лучшие показатели, нежели атлеты отделения силовых видов спорта.

Таблица 2 – Результаты теста «Насколько эффективно Вы справляетесь со стрессом?» по Шрайнеру

	Группа 1. Студенты, не занимающиеся спортом	Группа 2. Студенты, занимающиеся силовыми видами спорта	Группа 3. Студенты, занимающиеся баскетболом
Оценка (балл)	6,6±3,5	2,6±2,2	1,4±1,4
р (достоверность различий между группами 2 и 3)		> 0,05	
р (достоверность различий между группами 1 и 2)	< 0,05		
р (достоверность различий между группами 1 и 3)		< 0,05	

Студенты, не занимающиеся профессиональным спортом, имеют средний балл за тестирование 6,6, что соответствует среднему уровню. Студенты-спортсмены показали высокий уровень по К. Шрайнеру (показатели – 2,6 и 1,4). Последние более эффективно справляются со стрессом в сравнении с первой группой ($< 0,05$). Достоверных различий между баскетболистами и представителями силовых видов спорта в ходе проведения теста не выявлено.

ВЫВОДЫ

По результатам исследования были сделаны выводы о том, что студенты спортсмены достоверно имеют более высокий уровень стрессоустойчивости ($p < 0,01$) и более эффективно справляются со стрессом ($p < 0,05$), чем студенты, не занимающиеся спор-

том. Также по тесту Коухена и Виллиансона были выявлены достоверные различия между баскетболистами и «силовиками» ($p < 0,05$), что говорит о более высокой стрессоустойчивости представителей командных видов спорта. Это можно объяснить влиянием взаимоподдержки в спортивном коллективе, за счет которой возникает чувство распределённой ответственности за результаты деятельности.

Отметим тот, факт, что «не спортсмены» показали удовлетворительный уровень по С. Коухену и Г. Виллиансону и средний уровень по К. Шрайнеру. Необходимо искать способы повышения стрессоустойчивости данного контингента, несмотря на сложившиеся условия обучения в связи с пандемией.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абдулаева, Э.С. Влияние эмоционального стресса на учебную деятельность студента / Э.С. Абдулаева, Х.А. Исмаилова // Новая наука: Стратегии и векторы развития. – 2016. – № 118-3. – С. 74–76.
2. Формирование групповой сплоченности студенческих сборных команд на примере БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д.Ф. Устинова / Н.Д. Алексеева, А.А. Ивачев, А.Н. Зиновьев, А.А. Зиновьев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 13–16.
3. Волосатых, О.О. Влияние стрессоустойчивости и волевого контроля тренера на личностные качества спортсмена / Волосатых О.О. // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 11. – С. 17–19.
4. Гречко, А.А. Особенности стрессоустойчивости как субъективного ресурса совладающего поведения студентов-спортсменов / А.А. Гречко, В.А. Сивенков // Инновации. Наука. Образование. – 2020. – № 16. – С. 12–22.
5. Шрайнер, К. Как снять стресс / Шрайнер, – Москва : Прогресс, 1993. – 268 с.
6. Щербатых, Ю.В. Психология стресса / Ю.В. Щербатых. – Москва : Эксмо, 2005. – 304 с.

REFERENCES

1. Abdulaeva, E. S. and Ismailov, K. A. (2016), "The Influence of emotional stress on educational activities of students", *New science: Strategies and vectors of development*, No. 118-3, pp. 74–76.
 2. Alekseeva, N. D., Ivachev, A. A., Zinoviev, A. N. and Zinoviev, A. A. (2019), "Formation of group cohesion of student national teams on the example of BSTU "VOENMEKH" named after D. F. Ustinov", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No 3 (169), pp. 13–16.
 3. Volosatikh, O.O. (2006) "Influence of stress resistance and volitional control of the coach on the personal qualities of the athlete", *Theory and practice of physical culture*, No. 11, pp. 17–19.
 4. Grechko, A. A. and Sivenkov, V. A. (2020), "Features of stress resistance as a subjective resource of coping behavior of student-athlete", *Innovations. The science. Education*, No. 16, pp.12–22.
 5. Schreiner, K. (1993), *How to remove stress*, Progress, Moscow.
 6. Scherbatykh, Yu. V. (2005), *Psychology of stress*, Eksmo, Moscow.
- Контактная информация:** zinovev_na@voenmeh.ru

Статья поступила в редакцию 26.11.2020

УДК-159.96

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ОКАЗЫВАЮЩИЕ ВЛИЯНИЕ НА УСТОЙЧИВОСТЬ ЛИЧНОСТИ

Любовь Ханapieвна Ачабаева, кандидат педагогических наук, доцент, Асият Сагитовна Богатырева, старший преподаватель, Жанна Борисовна Дотдьева, старший преподаватель, Любовь Алексеевна Бахина, магистрант, Нурхан Махмудовна Аджигайтарава, магистрант, Карачаево-Черкесский государственный университет, г. Карачаевск

Аннотация

В статье рассматривается понятие психологической устойчивости личности, фрустрации и стресса, рефлексии. Актуальность темы психологической устойчивости в психологии объясняется