


ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ



<https://doi.org/10.5281/zenodo.3935683>

УДК 740

Пилишвили Т.С., Жук Е.Д.

Пилишвили Татьяна Сергеевна, кандидат психологических наук, доцент, Российский университет дружбы народов. 117198, Россия, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, 6. E-mail: pilishvili-ts@rudn.ru.

Жук Екатерина Дмитриевна, Российский университет дружбы народов. 117198, Россия, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, 6. E-mail: 1032193360@pfur.ru.

Особенности стрессоустойчивости личности на примере женской сборной РУДН по волейболу

Аннотация. В статье рассмотрены понятия стресса и стрессоустойчивости в отечественных и зарубежных источниках. Представлен анализ спортивной деятельности с точки зрения психологических особенностей, а также анализ волейбола как стрессогенного вида спорта. Представлены данные исследования особенностей стрессоустойчивости женской сборной РУДН по волейболу, анализ результатов которых позволяет сделать вывод о наличии отличительных особенностей в восприятии различных стрессогенных факторов спортсменками. Также представлены практические рекомендации по повышению уровня стрессоустойчивости для игроков с низкими показателями.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, копинг-стратегии, мотивация, спорт, саморегуляция, самообладание.

Pilishvili T.S., Zhuk E.D.

Pilishvili Tatyana Sergeevna, Candidate of Psychological Sciences, Professor, RUDN University. 117198, Russia, Moscow, Miklukho-Maklaya st., 6. E-mail: pilishvili-ts@rudn.ru.

Zhuk Ekaterina Dmitrievna, RUDN University. 117198, Russia, Moscow, Miklukho-Maklaya st., 6. E-mail: 1032193360@pfur.ru.

Specificity of stress tolerance of the personality on the example of the women's volleyball team of RUDN University

Abstract. The article considers the study of terms «stress» and «stress tolerance» in domestic and foreign sources. The analysis of sports activity on a psychological level is presented, as well as the analysis of volleyball as a particularly stressful sport. At the end of the article, there is data on the study of stress tolerance of the women's volleyball team of RUDN University. The analysis of the results allows to conclude that there are distinctive specificities in the perception of various stressful factors by athletes. Also,

practical recommendations for improving the level of stress tolerance for players with low indicators are presented.

Key words: stress, stress tolerance, coping strategies, motivation, sport, self-regulation, self-control.

На сегодняшний день студенческий спорт выполняет не только культурно-оздоровительную функцию для студентов-спортсменов, планирующих саморазвиваться в спортивной сфере, но и является инструментом достижения того или иного статуса университета в академическом сообществе. В связи с этим для спортсменов устанавливаются такие требования и ставятся такие цели, которые выступают в качестве стрессогенных факторов и оказывают особое влияние на стрессоустойчивость спортсмена. Такие стрессогенные факторы воздействуют и на женскую сборную РУДН по волейболу, занимающую лидирующие позиции в российском и международном студенческом спорте.

Понятие «стресс» происходит от латинского «strictus», обозначающего «плотный, тесный». В английском словаре это понятие трансформируется в «stress» – «напряжённое состояние, нагрузка» [11]. Обобщая толкования данного понятия в отечественных источниках, можно сделать вывод о том, что стресс является состоянием организма, реагирующим на негативное внешнее воздействие, провоцирующим активную работу нервных процессов и влияющим на работу периферических органов [4, с. 7].

Зарубежные ученые больше склоняются к тому, что стресс выполняет адаптационную функцию организма к постоянно меняющимся условиям и является «неспецифической реакцией организма на повреждающие воздействия» [10, с. 6]. Исходя из представленных выше толкований понятия «стресс», можно сделать вывод о том, что стрессоустойчивость представляет собой способность организма оказывать сопротивление высоким умственным и физическим нагрузкам, в спокойном состоянии оказывать сопротивление и давать ответную реакцию проблемам, возникшим из-за раз-

личного рода экстремальных ситуаций. Стрессоустойчивость является умением поддерживать высокие показатели благополучного состояния организма, который находится в условиях плохой экологии среды [2, с. 177].

Иными словами, стрессоустойчивость можно обозначить как совладание со стрессом, которое заключается в регулярном согласовании когнитивной оценки с поведением индивида для осуществления контроля над внутренней составляющей организма и внешними условиями [1, с. 48].

Говоря об общих психологических особенностях спортивной деятельности, нельзя не отметить, что, прежде всего, психология спорта основывается на осознанном направлении максимальных усилий спортсменом на выполнение спортивной деятельности и его убеждённости в том, что только через такой путь он сможет саморазвиться и добиться высоких результатов в соревновательной деятельности [8, с. 232]. В частности, важность данной сферы для самого спортсмена, отсутствие возможностей изменить результат, ограниченность временного ресурса и наличие экстремальной обстановки обуславливают повышенный уровень стрессогенности спортивной сферы [3, с. 11]. Анализ зарубежных источников показал, что наиболее часто применяемым копингом спортсменами является избегание стрессора и стрессовых ситуаций. Такой копинг характеризуется прежде всего когнитивным избеганием, когда спортсмен пытается физически отдалиться от стресс-фактора. Часто спортсмен прибегает к концентрации на негативном исходе игры или же на неприменении каких-либо усилий, чтобы справиться со сложной ситуацией в выступлении, пускает всё «на самотёк» [12].

Волейбол, в частности, как командный вид спорта, обладает специфически-

ми стресс-факторами. Согласно утверждению известного тренера Зорана Гайича, ключевым стресс-фактором в данном командном виде спорта является то, что в нём не существует «ничейного» исхода, что оказывает определённое дополнительное давление на волейболистов. Кроме того, также стрессорами в волейболе выступают и большая скорость переключения внимания, и высокая скорость реакции реагирования: сначала игроку нужно технично обработать мяч в момент приёма, затем разбежаться, чтобы атаковать мяч, ждать атаки от соперника путем постановки блока и выполнить защитные действия.

Существуют наиболее распространённые реакции волейболистов с низким уровнем стрессоустойчивости на стресс-факторы, с которыми им трудно справиться.

Очевидно, первый вид реакции характеризуется отсутствием самоконтроля игрока, которые выражаются чаще всего в виде агрессии и гневного состояния, способствующие выражению различного рода оскорблений в результате напряжённых игровых моментов и нарушений, которые могут привести к получению жёлтой или даже красной карточки, которая предназначена для лишения возможности спортсмена продолжать соревнование.

Второстепенной реакцией является та, для которой характерен высокий уровень нервности игрока, выражающаяся в отсутствии способности осуществлять контроль над эмоциями и реакцией. Часто игроки, которым присуща такая реакция, перекладывают всю ответственность на третьих лиц, обвиняют сокомандников, судью, тренера, болельщиков в том, что именно они помешали игроку продемонстрировать свой максимальный результат во время соревнования [9, с. 12].

В свою очередь, высокий уровень раздражения игрока негативно сказывается на уровне концентрации на ходе соревнования, на выполнении технических элементов, а также на принятии решений в момент выполнения данного элемента,

что в последствии приводит команду к нежелательному исходу матча.

Из этого следует, что высокого уровня стрессоустойчивости спортсмена необходимо добиваться не только с помощью регулярных тренировок, но и с помощью стабилизации социального фактора, заключающегося в укреплении межличностных отношений в команде, установлении дружелюбного тёплого климата, а также в достижении взаимопонимания между игроками и тренером в вопросе установления оптимальных требований и достижения реалистичных целей [5].

Важно отметить, что стрессовая ситуация возникает для спортсмена только тогда, когда спортсмен оценивает её таким образом. По характеру когнитивной оценки той или иной ситуации, волейболистов можно разделить на 2 типа личности, представленных в таблице (табл.1).

С целью определения уровня стрессоустойчивости спортсменов было проведено исследование, в котором приняло участие 60 игроков женской сборной РУДН по волейболу от 18 до 22 лет. Особенности стрессоустойчивости были выявлены с помощью следующих методик:

– Диагностика устойчивости спортсменов к соревновательному стрессу по методике Мильмана;

– Соревновательные стресс-ситуации (ССС Р.Фрестера).

Обработка результатов была произведена с помощью ранговой корреляции Спирмена, после чего был произведён факторный анализ.

По итогам обработки результатов исследования были обнаружены следующие связи: показатель «Стабильность и помехоустойчивость» отрицательно коррелирует с показателем «Социально-психологическое влияние» ($r = -0,314$ при $p \leq 0,05$), что демонстрирует снижение резистентности к внезапным объективным раздражителям при повышении влияния таких ситуаций, как упреки со стороны тренера и сокомандников, завышенные требования и неожиданные ре-

зультаты соперника. Так, неожиданно высокие результаты соперника – нередкое явление в студенческом спорте, где на соревнованиях команды могут привлекать легионеров для усиления; завышенные ожидания тренера объясняются

высоким уровнем мастерства женской волейбольной команды РУДН: девушки являются выпускницами спортивных школ по всей России, а тренер обладает первой категорией тренера-преподавателя высшего уровня квалификации.

Таблица 1. Классификация типа личности в спорте в соответствии с когнитивной оценкой ситуации

Интерналы	Экстерналы
Активная позиция в реализации спортивной деятельности	Стремление побыстрее завершить игру
Позитивное отношение и готовность к тренировкам	Пассивная позиция
Желание усовершенствовать свой результат на следующем турнире	Неуверенность в собственных силах и сомнения
Отсутствие терпения	Высокий уровень выжидания и терпения
«Боевая» готовность к игре	Повышенное волнение перед соревнованиями
Кратковременная боевая готовность к участию в соревновании	Постоянная неуверенность в себе
Риск перехода психического напряжения в максимальную напряжённость	Риск впадения в долгосрочную предсоревновательную или в постсоревновательную депрессию

Также была выявлена положительная корреляционная связь между показателем «Стрессоры внутренней неопределённости» и «Социально-психологическое влияние» ($r = 0,308$ при $p \leq 0,05$), что указывает на то, что неуверенность спортсмена в своей полноценной готовности к выступлению и в нормальном функциональном состоянии организма в нужный момент увеличиваются вместе с повышением уровня воздействия ситуаций, зависящих от взаимоотношений с социальной средой. Данные ситуации также часто происходят в волейбольной команде. Они выражаются в установлении высоких и труднодостижимых целей спортивного сезона в трёх спортивных лигах, и в соответствующей возрастающей неуверенности спортсменов в нормальном функционировании организма в условиях высоких целевых установок.

Результаты факторного анализа с вращением «Varimax» продемонстрировали наличие основного фактора, влияющего на уровень стрессоустойчи-

вости спортсменов: «Стрессоры внутренней неопределённости, обусловленные установкой на высокие достижения». Данный фактор состоит из следующих переменных: низкая стабильность и помехоустойчивость ($-0,632$), влияние социально-психологических ситуаций ($0,785$) и ситуации успеха и неудач ($0,724$).

Таким образом, полученные результаты демонстрируют, что основной проблемой восприятия стрессоров является стабильность вегетативных функций и колебания техники, а также самооценка игроков женской сборной РУДН по волейболу в ситуации завышенных целевых установок. Для повышения уровня стрессоустойчивости игроков можно предложить следующие рекомендации: пересмотр тренером соотношения реального уровня игроков и предъявляемых к ним требований; применение игроками техники представления визуально-моторной модели поведения, заключающейся в представлении предстоящего выступления с одновременной корректировкой по-

тенциальных ошибок; метод групповой рефлексии и дискуссии по поводу установления достижимых краткосрочных и долгосрочных целей; использование техники «Стрессометр», заключающейся в

представлении ситуации пониженного волнения перед предыдущими соревнованиями и корректировке текущего повышенного уровня стресса до оптимального.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб.: Питер, 2002. 496 с.
2. Данилова Н.Н. Стрессоустойчивость как индивидуальная особенность // Международная конференция памяти А.Р. Лурия. М.: МГУ, 1998. 177-192 с.
3. Ильин Е.П. Психология спорта. М.: Питер, 2016. 352 с.
4. Мельникова, М. Л. Психология стресса: теория и практика. Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2018. 110 с.
5. Интервью волейбольного тренера Зорана Гайича по поводу психологической подготовки волейболистов / Интернет-портал спортивных новостей Sports.ru. 1998 – 2020. URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/gajic/37673.html>
6. Пилишвили Т.С., Харитоненко А.А., Кардашова С.З. Мотивация успеха профессиональной деятельности российских и французских студентов // Гуманизация образования: науч.-практ. журн. 2018. №1. С. 56-61.
7. Пилишвили Т.С., Клинков А.С. Мотивация спортивной деятельности у подростков общеобразовательной и специализированной спортивной школы/ Т.С. Пилишвили // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: науч.-метод. журн. 2019. №1. С. 36-38.
8. Сафонов В.К. Психология в спорте. Теория и практика. СПб.: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2013. 232 с.
9. Психологическая подготовка в волейболе. Вып. 14. Москва. 24 с.
10. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. 256 с.
11. Article of Steven Gans, doctor of medical Sciences on online resource of psychology experts. 2020 Inc. (Dotdash). URL: <https://www.verywellmind.com/what-is-the-fight-or-flight-response-2795194>
12. Nicholls A., Leigh J. Psychology in Sports Coaching: Theory and Practice. Routledge, London and New York, 2013. 218 p.

REFERENCES (TRANSLITERATED)

1. Grinberg Dzh. Upravlenie stressom. SPb.: Piter, 2002. 496 s.
2. Danilova N.N. Stressoustojchivost' kak individual'naja osobennost' // Mezhdunarodnaja konferencija pamjati A.R. Lurija. M.: MGU, 1998. 177-192 s.
3. Il'in E.P. Psihologija sporta. M.: Piter, 2016. 352 s.
4. Mel'nikova, M. L. Psihologija stressa: teorija i praktika. Ekaterinburg: Ural. gos. ped. un-t, 2018. 110 s.
5. Interv'ju volejbol'nogo trenera Zorana Gajicha po povodu psihologicheskoj podgotovki volejbolistov / Internet-portal sportivnyh novostej Sports.ru. 1998 – 2020. URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/gajic/37673.html>
6. Pilishvili T.S., Haritonenko A.A., Kardashova S.Z. Motivacija uspeha professional'noj dejatel'nosti rossijskih i francuzskih studentov // Gumanizacija obrazovanija: nauch.-prakt. zhurn. 2018. №1. S. 56-61.
7. Pilishvili T.S., Klinkov A.S. Motivacija sportivnoj dejatel'nosti u podrostkov obshheobrazovatel'noj i specializirovannoj sportivnoj shkoly/ T.S. Pilishvili // Fizicheskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka: nauch.-metod. zhurn. 2019. №1. S. 36-38.
8. Safonov V.K. Psihologija v sporte. Teorija i praktika. SPb.: Izdatel'stvo Sankt-Peterburgskogo universiteta, 2013. 232 s.

-
9. Psihologicheskaja podgotovka v volejbole. Vyp. 14. Moskva. 24 s.
 10. Shherbatyh Ju. V. Psihologija stressa i metody korrekcii. SPb.: Piter, 2006. 256 s.
 11. Article of Steven Gans, doctor of medical Sciences on online resource of psychology experts. 2020 Inc. (Dotdash). URL: <https://www.verywellmind.com/what-is-the-fight-or-flight-response-2795194>
 12. Nicholls A., Leigh J. Psychology in Sports Coaching: Theory and Practice. Routledge, London and New York, 2013. 218 p.

Поступила в редакцию 22.06.2020.

Принята к публикации 27.06.2020.

Для цитирования:

Пилишвили Т.С., Жук Е.Д. Особенности стрессоустойчивости личности на примере женской сборной РУДН по волейболу // Гуманитарный научный вестник. 2020. №6. С. 7-12. URL: <http://naukavestnik.ru/doc/2020/06/PilishviliZhuk.pdf>