

**СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И ВОЛЕВАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ У СПОРТСМЕНОВ
(НА ПРИМЕРЕ СПОРТСМЕНОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПОЛОЦКОМ
ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ИМЕНИ ЕВФРОСИНИИ ПОЛОЦКОЙ)**

Андриевская С. В., канд. ист. наук, доц.;

Мандрук А. И.

*Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой,
г. Новополоцк, Республика Беларусь*

Аннотация. *В статье изучается взаимосвязь волевой саморегуляции и стрессоустойчивости у спортсменов, обучающихся в Полоцком государственном университете. Выявлена взаимосвязь между шкалами: «Самообладание» и «Психофизическая усталость», «Самообладание» и «Нарушение воли», «Эмоциональная неустойчивость», «Тревога» и «Зависимость». Установлено, что чем выше общая волевая саморегуляция у студенто-спортсменов, тем ниже будут показатели, выявляющие влияние стресса: тревога, склонность к зависимостям, нарушения сна, эмоциональная неустойчивость.*

Ключевые слова: *стрессоустойчивость, волевая саморегуляция, студенты-спортсмены, взаимосвязь.*

Стресс сопровождает многие виды деятельности, связанные с конкурентной борьбой, соперничеством и высоким уровнем ответственности. Для спортивной психологии важное значение имеет изучение стрессоустойчивости у спортсменов. Актуальность темы исследования обусловлена необходимостью поиска способов повышения уровня готовности к соревнованиям, которая включает не только мотивацию, но и стрессоустойчивость и волевою саморегуляцию у спортсменов.

Цель исследования: изучить стрессоустойчивость и волевою саморегуляцию, выявить взаимосвязь между стрессоустойчивостью и волевой саморегуляцией у спортсменов, обучающихся в Полоцком государственном университете имени Евфросинии Полоцкой.

Для достижения цели была проведена диагностика стрессоустойчивости у студентов-спортсменов с использованием методики «Симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях»» (авторы: А. Волков, Н. Водопьянова) и саморегуляции с помощью методики «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана. Диагностика проводилась на протяжении 2022 – 2023 года у спортсменов, обучающихся в университете, накануне соревнований, продиагностировано 52 человека. Вместе с данными параметрами изучалась

мотивация спортсменов, результаты изучения которой представлены в отдельной статье [1].

Были получены следующие средние значения по шкалам методики «Самочувствие в экстремальных условиях»: по шкале «Психофизиологическая усталость» – 2,7; по шкале «Нарушение воли» – 2,4; по шкале «Эмоциональная неустойчивость» – 1,9; по шкале «Вегетативная неустойчивость» – 1,6; по шкале «Нарушение сна» – 1,7; по шкале «Тревога» – 1,8; по шкале «Зависимости» – 1,1.



Рисунок 1. – Результаты диагностики студентов-спортсменов на стрессоустойчивость

Как мы видим из столбиковой диаграммы, построенной на основе данных диагностики студентов-спортсменов по методике «Симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях»» (авторы: А. Волков, Н. Водопьянова), наиболее высокие средние показатели у студентов-спортсменов по шкале «Психофизиологическая усталость» (2,7), а наименьшие – по шкале «Зависимости» (1,1). Это говорит о том, что несмотря на то, что студенты-спортсмены испытывают усталость, связанную с частыми стрессами, они не склонны снимать её через вредные злоупотребления (табаком, алкоголем и проч.) которые приводят к зависимостям. Показатель зависимостей самый низкий, что безусловно хорошо.

Нами было так же проанализировано количество студентов-спортсменов с высоким, средним и низким уровнем стрессоустойчивости.

Согласно методике «Самочувствие в экстремальных условиях» (авторы: А. Волков, Н. Водопьянова): общая шкала стрессоустойчивости – это сумма баллов по всем шкалам и до 15 баллов: высокий уровень психологической устойчивости к экстремальным условиям, состояние хорошей адаптированности; показатели 16–26 баллов: средний уровень психологической устойчивости к экстремальным условиям, состояние удовлетворительной адаптированности; показатели 27–42 балла: низкая стрессоустойчивость, высокий риск патологических стресс-

реакций и невротических расстройств, состояние дезадаптации. Из 52 чел. испытуемых, у 32 студентов-спортсменов высокий уровень стрессоустойчивости, ещё у 16 человек средний уровень и только у 4 человек низкий уровень стрессоустойчивости. Данные отражены на диаграмме (рисунок 2).

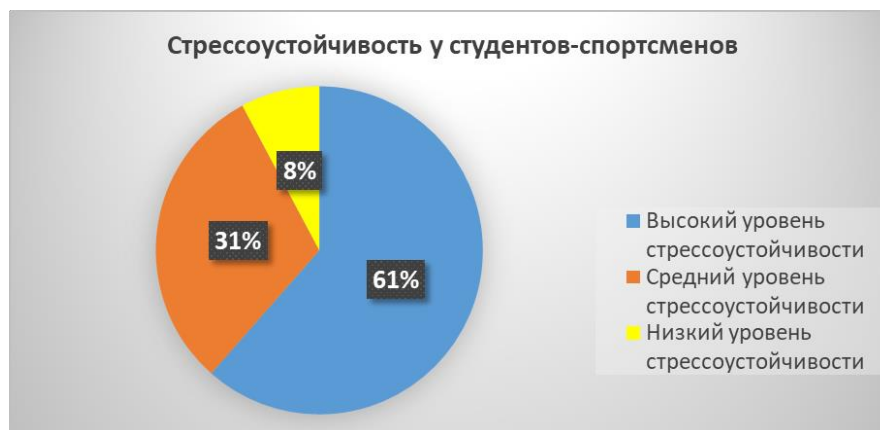


Рисунок 2. – Показатели стрессоустойчивости у студентов-спортсменов

Исходя из диаграммы, мы видим, что у 61 % студентов-спортсменов высокий уровень стрессоустойчивости, у 31 % студентов-спортсменов средний уровень стрессоустойчивости, только у 8 % стрессоустойчивость находится на низком уровне.

Для диагностики волевой саморегуляции была использована методика «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана. Нами были получены следующие данные, отражённые на столбиковой диаграмме (см. рисунок 3).

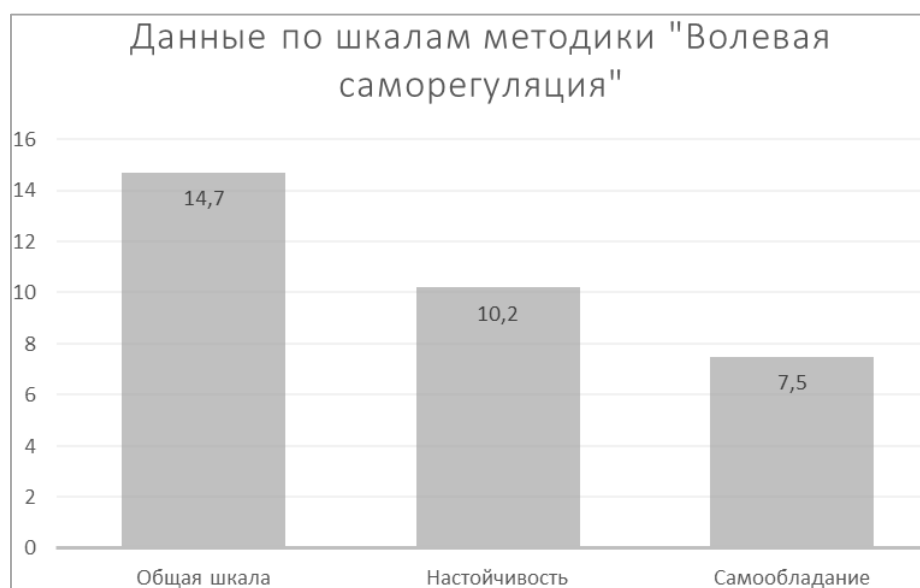


Рисунок 3. – Результаты диагностики студентов-спортсменов, обучающихся в Полоцком государственном университете имени Евфросинии по показателям волевой саморегуляции

На столбиковой диаграмме видно, что средние показатели шкалы «самообладания» составляют 7,5 %, средние показатели шкалы «настойчивость» 10,2 %, а средние показатели «общей шкалы волевой саморегуляции» – 14,7 %. Из этого можно сделать вывод, что среди показателей волевой саморегуляции преобладает настойчивость, как стремление к завершению начатых дел у спортсменов, обучающихся в Полоцком государственном университете имени Евфросинии Полоцкой, и к достижению результата у спортсменов, которые прилагают к этому наибольшие усилия.

В целом, уровень саморегуляции («Общая шкала саморегуляции») у спортсменов, обучающихся в Полоцком государственном университете имени Евфросинии Полоцкой, находится в диапазоне выше средних значений.

Так как уровни волевой саморегуляции определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания. Для шкалы «В» эта величина равна 12, для шкалы «Н» – 8, для шкалы «С» – 6. У наших испытуемых средние значения составляют – для шкалы «В» (14,7) – показатели выше средних; для шкалы «Н» (10,7) – показатели выше средних; для шкалы «С» (7,5) – показатели так же выше средних.

Если сравнивать полученные нами данные с опубликованными данными других современных исследователей, то можно отметить, что сходные данные получены В.А. Москвиным, который изучал спортсменов-пловцов [2, с. 243].

Таким образом, в результате диагностики спортсменов, обучающихся в Полоцком государственном университете имени Евфросинии Полоцкой, по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана получены показатели выше средних.

На следующем этапе нашего исследования мы выявляли взаимосвязи между волевой саморегуляцией и стрессоустойчивостью у спортсменов.

Для выявления взаимосвязи использован непараметрический критерий Спирмена, который не требует проверки на нормальность распределения.

Выявлены следующие взаимосвязи между показателями у спортсменов по шкалам методики «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана и показателями у спортсменов по методике «Симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях (стрессоустойчивость)» А. Волкова, Н. Водопьяновой (см. таблицу 1 и таблицу 2).

Таблица 1. – Взаимосвязь между показателями шкалы «Общая волевая регуляция» методики «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана и показателями шкал методики «Самочувствие в экстремальных условиях (стрессоустойчивость)» А. Волкова, Н. Водопьяновой

Переменные	r_s	p
Общая волевая саморегуляция / Тревога	-0,47	0,0003
Общая волевая саморегуляция / Нарушение воли	-0,61	0,000001
Общая волевая саморегуляция / Эмоциональная неустойчивость	-0,56	0,000011
Общая волевая саморегуляция / Нарушение сна	-0,30	0,028
Общая волевая саморегуляция / Зависимость	-0,32	0,02

Как мы видим из таблицы 2.1. «Общая волевая регуляция» как интегральный показатель волевой саморегуляции взаимосвязан с «тревогой», «нарушением воли», «эмоциональной неустойчивостью», «нарушением сна», «зависимостью». Взаимосвязи между «общей волевой саморегуляцией» и тревогой», «нарушением воли», «эмоциональной неустойчивостью», «зависимостью» умеренные и отрицательные. А между «общей волевой саморегуляцией» и «нарушением сна» взаимосвязь слабая и также отрицательная. Это означает, что с повышением общего уровня волевой саморегуляции у студентов-спортсменов снижаются показатели «тревоги», «нарушений воли», «эмоциональной неустойчивости», «зависимости». Следовательно, студенты-спортсмены с высоким уровнем «Общей волевой саморегуляции» будут менее тревожны, у них меньше нарушений воли, т.е. они более волевые, они более эмоционально-устойчивые и менее склонны к зависимостям. Повышая уровень волевой саморегуляции (например, путём тренинга) и повысим стрессоустойчивость, снизим негативные проявления последствий стресса в спортивных соревнованиях.

Таблица 2. – Взаимосвязь между показателями шкалы «Настойчивость» методики «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана и показателями шкал методики «Самочувствие в экстремальных условиях (стрессоустойчивость)» А. Волкова, Н. Водопьяновой

Переменные	r_s	p
Настойчивость / Тревога	-0,37	0,006
Настойчивость / Нарушение воли	-0,59	0,000003
Настойчивость / Эмоциональная неустойчивость	-0,50	0,000119
Настойчивость / Зависимость	-0,28	0,04

Из таблицы 2 видно, что существует взаимосвязь между показателями шкалы «Настойчивость» методики «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана и показателями шкал «Тревога», «Нарушение воли», «Эмоциональная неустойчивость», «Зависимость» методики «Самочувствие в экстремальных условиях (стрессоустойчивость)» А. Волкова, Н. Водопьяновой. Все взаимосвязи умеренные, отрицательные. Это значит, что студенты-спортсмены с высоким уровнем настойчивости менее тревожны, более эмоционально устойчивы, имеют меньше зависимостей и у них меньше нарушений в воле.

Повышая настойчивость путём самомотивации, самовнушения или тренинга, студенты-спортсмены могут снизить показатели тревоги, стать более эмоционально устойчивыми, снизить уровень нарушений воли и зависимостей.

Далее нами были выявлены взаимосвязи между показателями шкалы «Самообладание» методики «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана и показателями шкал методики «Самочувствие в экстремальных условиях (стрессоустойчивость)» А. Волкова, Н. Водопьяновой. Получены статистически значимые взаимосвязи.

Таблица 3. – Взаимосвязь между показателями шкалы «Самообладание» методики «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана и показателями шкал методики «Самочувствие в экстремальных условиях (стрессоустойчивость)» А. Волкова, Н. Водопьяновой

Переменные	r_s	p
Самообладание / психофизическая усталость	-0,28	0,04
Самообладание / Нарушение воли	-0,51	0,000093
Самообладание / Эмоциональная неустойчивость	-0,49	0,000206
Самообладание / тревога	-0,44	0,0008
Самообладание /Зависимость	-0,29	0,032

Из таблицы 3 видно, что существует взаимосвязь между показателями шкалы «Самообладание» методики «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана и показателями шкал «Нарушение воли», «Эмоциональная неустойчивость», «Тревога», «Зависимость» методики «Самочувствие в экстремальных условиях (стрессоустойчивость)» А. Волкова, Н. Водопьяновой. Взаимосвязь между шкалами: «Самообладанием» и «Психофизическая усталость» слабая отрицательная, взаимосвязи между «Самообладанием» и «Нарушением воли», «Эмоциональной неустойчивостью», «Тревогой» и «Зависимостью» отрицательные и умеренные. Это значит, что спортсмены с высоким уровнем самообладания не склонны к усталости, более эмоционально устойчивы, меньше испытывают тревогу и менее склонны к зависимости.

Таким образом, повышая самообладание у спортсменов (к примеру, путём тренинга), мы улучшим их сопротивляемость стрессу, выраженную через эмоциональную устойчивость, сопротивление зависимостям, психофизической усталости, нарушениям воли. Тренируя настойчивость у спортсменов можно снизить тревожность, склонность к зависимостям и снизить риск других волевых нарушений. В целом, чем выше общая волевая саморегуляция, тем ниже будут показатели, выявляющие влияние стресса: тревога, склонность к зависимостям, нарушения сна, эмоциональная неустойчивость.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андриевская, С.В., Мандрук, А.И. Взаимосвязь спортивной мотивации и волевой саморегуляции у спортсменов, обучающихся в Полоцком государственном университете имени Евфросинии Полоцкой / С.В. Андриевская, А.И. Мандрук // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Стратегия формирования здоровьесберегающей среды в контексте реализации государственной молодёжной политики: региональный аспект» – Брянск: РИСО БГУ, Издательство ИП Худовец Р.Г. – 2023. – С. 10–17.
2. Москвин, В.А. Волевые качества и устойчивость мотивации у спортсменов-футболистов 15-16 лет / В.А. Московин, Н.В. Москвина, Н.С. Шумова // Современные проблемы психологии физической культуры и спорта: Сборник материалов сотрудников кафедры психологии за 2010 – 2015. Москва: Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, 2016. – С. 243–252.