

УДК 796.011

**Учет стрессоустойчивости и уровня тревожности студентов-первокурсников
в процессе физического воспитания**

Брусов Матвей Андреевич

Лепихина Юлия Владимировна

Сургутский государственный университет, г. Сургут

Аннотация. В статье рассматривается психическое состояние студентов-первокурсников в период адаптации в вузе и возможности его регуляции средствами физического воспитания. Были использованы методики, предложенные Ч.Д. Спилбергером (в адаптации Ю.Л. Ханина) для определения уровня ситуативной и личностной тревожности, а также тест на стрессоустойчивость, разработанный Ю.В. Щербатых. Определена корреляционная зависимость полученных результатов. На основании результатов тестирования студентов было выявлено, что девушки более чувствительны к стрессу, чем юноши, которые демонстрируют лучшие показатели устойчивости к стрессовым факторам. Одним из путей минимизации влияния стресса в период адаптации в вузе считается физическая активность, так как она не только снимает напряжение, но и предотвращает его негативные эффекты. Для более «адресного» воздействия физических упражнений на психическое состояние студентов важно учитывать индивидуальные особенности обучающихся, подбирая комплексы, которые будут оказывать стимулирующее или успокаивающее воздействие.

Ключевые слова: психическое состояние студентов-первокурсников, тревожность, стрессоустойчивость, корреляционная взаимосвязь.

**Taking into account the stress resistance and anxiety level of first-year students
in the process of physical education**

Brusov Matvey Andreevich

Lepikhina Yulia Vladimirovna

Surgut State University, Surgut

Abstract. The article examines the mental state of first-year students during the period of adaptation at the university and the possibility of its regulation by means of physical education. The methods proposed by C.D. Spielberger (adapted by Yu.L. Khanin) were used to determine the level of situational and personal anxiety, as well as a stress tolerance test developed by Yu.V. Shcherbatykh. The correlation dependence of the obtained results is determined. Based on the results of the students' testing, it was revealed that girls are more sensitive to stress than boys, who demonstrate better resistance to stress factors. Physical activity is considered one of the ways to minimize the impact of stress during the period of adaptation at the university, since it not only relieves tension, but also prevents its negative effects. For a more "targeted" effect of physical exercises on the mental state of students, it is important to take into account the individual characteristics of students, choosing complexes that will have a stimulating or calming effect.

Keywords: mental state of first-year students, anxiety, stress tolerance, correlation relationship.

ВВЕДЕНИЕ. В настоящее время процесс обучения студентов в вузе сопровождается высоким нервным и эмоциональным напряжением в ходе изучения большого количества учебных дисциплин. Специфика условий жизнедеятельности, повышенные интеллектуальные нагрузки, сопряженные с низким уровнем двигательной активности, а также наличие стрессовых ситуаций могут оказывать негативное влияние на физическое и психическое здоровье обучающихся. Особенно подвержены стрессу первокурсники в период адаптации к условиям высшей школы.

Проблема стресса достаточно широко представлена в научных публикациях ученых в различных областях знаний. Впервые ввел понятие стресса Г. Селье, определив его как «неспецифический ответ организма на любое предъявленное

ему требование». Позже ученый выделил положительный и отрицательный стресс, обозначив их как эустресс и дистресс. Эустресс, как правило, вызывается позитивными эмоциями, имеет положительную направленность, стимулирует и мобилизует человека, являясь движущей силой в решении повседневных задач, необходим для полноценной жизни здорового организма.

Неблагоприятный стресс, известный как дистресс, приводит к истощению защитных механизмов организма и нарушению адаптационных процессов, что может вызвать развитие различных заболеваний вплоть до летального исхода. Таким образом, дистресс – это состояние, при котором человек теряет способность приспосабливаться к окружающему миру. Состояние дистресса, возникающее у первокурсников, снижает их умственную и физическую работоспособность, влияя на эффективность обучения в вузе. Однако, следует отметить, что подверженность стрессу у обучающихся разная и определяется уровнем их стрессоустойчивости [1].

Стрессоустойчивость Ю.А. Александровым понимается как индивидуальная способность организма сохранять нормальную работоспособность во время действия стрессора [2], в то же время, по мнению И.Б. Заболотских, В.А. Илюхина, стрессоустойчивость – это определенное сочетание личностных качеств, позволяющих переносить стрессовые ситуации без неприятных последствий для своей деятельности, личности и окружающих [3]. Таким образом, стрессоустойчивость рассматривается авторами как свойство личности, которое способствует выполнению активной и результативной деятельности в критических и стрессовых ситуациях.

Важно отметить, что интенсификация образовательного процесса студентов приводит к снижению стрессоустойчивости, что выражается в тревожности, нарушении когнитивной, мотивационной, эмоциональной и поведенческой сфер личности обучающегося. Так, в исследовании Ж.А. Шуткиной, Е.А. Бурова и С.А. Лобанова обоснована взаимосвязь между уровнем тревожности студентов и их стрессоустойчивостью [4].

Физические упражнения играют важную роль в борьбе со стрессом, так как не только помогают снять напряжение, но и предотвращают его негативные последствия. Регулярные занятия в рамках физического воспитания могут улучшить общее психологическое состояние студента. В процессе физической активности студент отвлекается от мыслительного процесса и фокусируется на технике выполнения упражнений. Переключение внимания с одного вида деятельности на другой позволяет снизить уровень стресса и его негативное воздействие на организм.

Стресс оказывает существенное влияние на работоспособность человека и снижает качество профессионального обучения. В связи с этим, необходимо знать индивидуальные особенности студентов и регулировать их психическое состояние путем подбора оптимальных физических упражнений.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – изучить особенности психического состояния студентов-первокурсников в период адаптации в вузе.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование проводилось на базе кафедры физической культуры Сургутского государственного университета в октяб-

ре 2023 года. В тестировании приняли участие студенты медицинского и политехнического института (всего 196 человек, из них 115 девушек и 81 юношей). Была использована методика определения уровня ситуативной и личностной тревожности, разработанная Ч.Д. Спилбергером (в адаптации Ю.Л. Ханина), а также тест на стрессоустойчивость Ю.В. Щербатых [5].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ показателей ситуативной (далее – СТ) и личностной тревожности (далее – ЛТ) представлены на рисунке 1.

Анализируя полученные данные, можно констатировать, что большая часть девушек и юношей имеют низкий уровень СТ. Данный показатель свидетельствует о том, что у студентов может проявляться пониженное чувство ответственности и осознания реальных мотивов собственной деятельности. В диапазон умеренной СТ входят только 38,26% и 30,86% результатов девушек и юношей соответственно. По итогам тестирования высокий уровень СТ наблюдается у 6,17% юношей и 12,17% девушек, который может проявляться в чрезмерном напряжении, повышенном беспокойстве и нервозности.

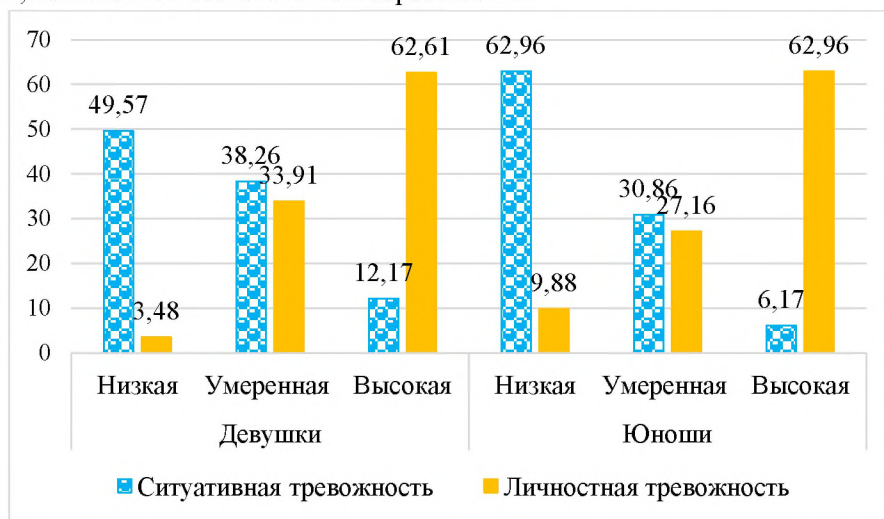


Рисунок 1 – Процентное соотношение распределения по уровням ситуативной и личностной тревожности студентов

Показатели низкой ЛТ зарегистрированы лишь у 3,48% девушек и 9,88% юношей. В интервале умеренных показателей ЛТ зафиксированы результаты 27,16% юношей и 33,91% девушек. Высокий уровень ЛТ выявлен у 62% студентов, который характеризуется склонностью воспринимать большинство ситуаций как угрожающие. Данным обучающимся может быть свойственна высокая эмоциональная чувствительность, повышенная ранимость и обидчивость.

Интерпретация результатов по отдельным шкалам методики Ю.В. Щербатых представлена на рисунке 2.

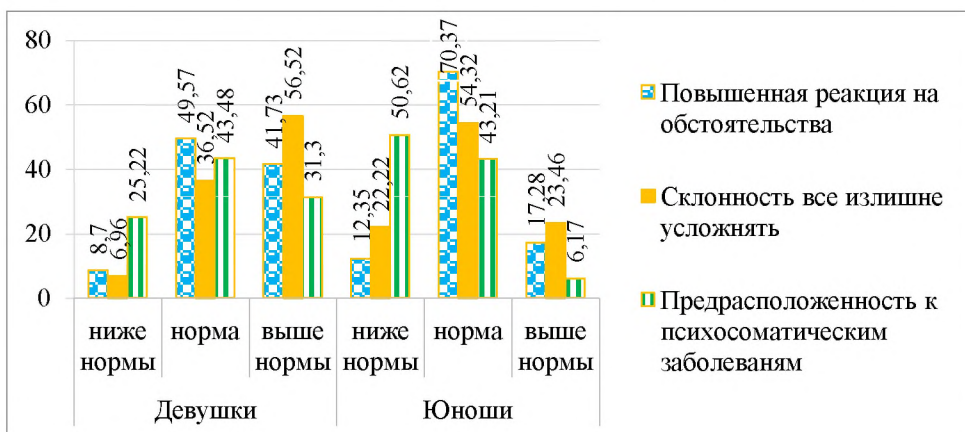


Рисунок 2 – Результаты студентов по показателям реакции на обстоятельства, склонности все усложнять и предрасположенности к психосоматическим заболеваниям (в %)

По шкале «повышенная реакция на обстоятельства, на которые мы не можем повлиять» 70,37% показателей юношей находятся в интервале нормы, что на 20,8% больше, чем у девушек; по шкале «склонность все излишне усложнять» у девушек составили 36,52%, в то время как у юношей 54,32%.; по шкале «предрасположенность к психосоматическим заболеваниям» в интервал показателей нормы входят одинаковое количество студентов (43%).

Результаты студентов по способам преодоления стресса представлены на рисунке 3.

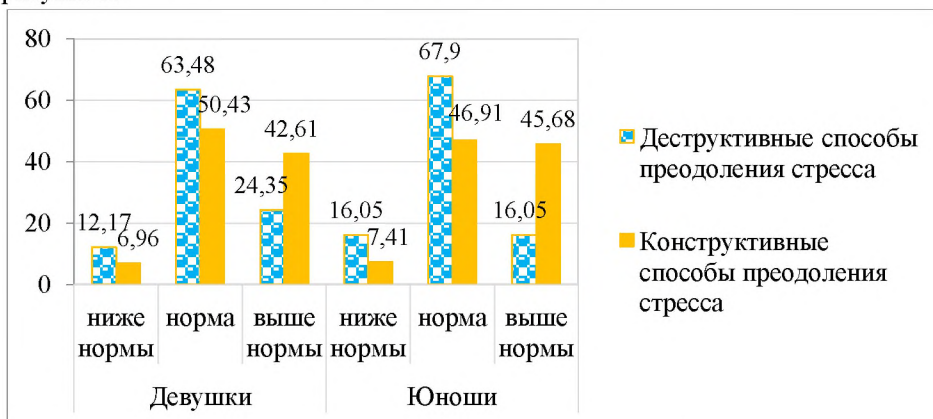


Рисунок 3 – Результаты студентов по показателям реакции на обстоятельства, склонности все усложнять и предрасположенности к психосоматическим заболеваниям студентов (в %)

По шкале деструктивные способы преодоления стресса в интервале выше нормы показатели девушек на 8,3% выше, чем у юношей. В остальных случаях наблюдаются почти идентичные результаты. Ю.В. Щербатых пишет о том, что стрессочувствительность является обратным показателем стрессоустойчивости. В ходе анализа данных опроса студентов было выявлено, что в диапазон показателей «устойчивость к стрессу», характеризующий низкий уровень стрессочувствитель-

ности, входят результаты только 11,3% девушек, при том, что у юношей данные значения составляют 43,21%. Рассматривая значения интервала нормы, можно сказать о том, что 48,7% девушек входят в данное значение, в то время как юношей всего 39,51%. В показатели повышенной чувствительности к стрессу вошли результаты 40% девушек и 17,28% юношей, что может характеризовать их как более склонных к негативным воздействиям стрессовых ситуаций.

Рассматривая корреляционную зависимость между результатами тестирования стрессочувствительности и тревожности, можно сделать заключение о том, что наблюдается слабая статистическая взаимосвязь между полученными значениями. Высокий уровень взаимосвязи наблюдается только между ситуативной и личностной тревожностью ($r=0,64$).

ВЫВОДЫ. На основании результатов тестирования студентов можно констатировать, что девушки более чувствительны к стрессу, чем юноши, которые демонстрируют лучшие показатели устойчивости к стрессовым факторам. Одним из способов нивелирования негативного воздействия стресса является физическая активность, поскольку она не только помогает снять напряжение, но и предотвращает его негативные эффекты. Систематические занятия физическими упражнениями помогают улучшить психическое состояние, однако при этом важно учитывать индивидуальные особенности занимающихся, подбирая упражнения, оказывающие активирующие или расслабляющее воздействие.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. Москва : Медгиз, 1960. 254 с.
2. Александров Ю. И. Психофизиология. Санкт-Петербург : Питер, 2014. 464 с.
3. Заболотских И. Б. Физиологические основы стрессорной устойчивости здорового и больного человека. Краснодар : Изд-во Кубанской медицинской академии, 1995. 100 с.
4. Шуткина Ж. А., Бурова Е.А., Лобанов С.Н. Взаимосвязь стрессоустойчивости и личностной тревожности у студентов с разным уровнем саморегуляции // Проблемы современного педагогического образования. 2022. № 75-2. С. 417–419.
5. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. Санкт-Петербург : Питер, 2008. 256 с.

REFERENCES

1. Selye G. (1960), Essays on the adaptation syndrome, Moscow, Medgiz, 254 p.
2. Alexandrov Yu. I. (2014), Psychophysiology, St. Petersburg. Piter, 464 p.
3. Zabolotskikh I. B. (1995), The physiological basis of stress resistance of a healthy and sick person, Krasnodar, Publishing house of the Kuban Medical Academy, 100 p.
4. Shutkina J. A., Burova E. A., Lobanov S. N. (2022), "Interrelation of stress resistance and personal anxiety in students with different levels of self-regulation", Problems of modern pedagogical education, No. 75-2, pp. 417–419.
5. Shcherbatykh Yu. V. (2008), Psychology of stress and methods of correction, St. Petersburg, Piter, 256 p.

Поступила в редакцию 03.02.2024.

Принята к публикации 01.03.2024.