

Секция «Актуальные проблемы психологии спорта и здорового образа жизни»
Гендерные аспекты стрессоустойчивости у молодых людей, занимающихся профессиональным спортом

Захарова Алёна Олеговна

Студент (бакалавр)

Иркутский государственный университет, Факультет психологии, Иркутск, Россия

E-mail: zaharova.aliyona94@yandex.ru

В современном обществе с каждым годом возрастает интерес к спорту, особенно среди молодежи. В настоящее время юноши и девушки отдают предпочтение здоровому образу жизни, так как это не только полезно для каждого человека, но и считается престижным. Все больше молодых людей решают профессионально заниматься различными видами спорта, в силу того, что спорт помогает им укрепить здоровье, улучшить физические возможности организма, развить определённые качества личности, реализовать амбиции и т.д.

Нужно отметить, что для достижения высоких результатов молодым людям необходимы определенные личностные качества. Одно из таких качеств - стрессоустойчивость. Стрессоустойчивостью является сочетание личностных качеств, позволяющих человеку противостоять стрессу без негативных последствий для своей психики и окружающих. Общеизвестно, что занятия спортом помогают сформировать высокую стрессоустойчивость, но одинаково ли это личностное качество выражено у юношей и девушек? Выявить гендерные аспекты стрессоустойчивости у юношей и девушек, активно занимающихся профессиональным спортом, и являлось целью нашего эмпирического исследования.

В данном исследовании приняли участие 30 человек, из которых 15 испытуемых - юноши и 15 испытуемых - девушки. Возраст юношей находился в диапазоне от 19 до 22 лет, а девушек от 18 до 21 года. Спортивный стаж каждого спортсмена - от 7 до 10 лет. Все молодые люди, принявшие участие в исследовании, занимаются как групповыми, так и индивидуальными видами спорта. Респонденты женского пола занимаются баскетболом, волейболом, а также спортивной и художественной гимнастикой. Юноши, принимавшие участие в исследовании, профессионально занимаются баскетболом, волейболом, кикбоксингом, айкидо, дзюдо, самбо, тяжёлой атлетикой.

В рамках эмпирического исследования нами использовались два теста-опросника, предназначенных для определения стрессоустойчивости личности. Первый тест разработан Кейт Шрайтер и определяет уровень эффективности борьбы со стрессом [5], второй тест разработан Н.В.Киршевой и Н.В.Рябчиковой и носит название «Тест на определение стрессоустойчивости личности» [2]. Для выявления достоверности различий использовали статистический Q-критерий Розенбаума.

В процессе исследования уровня стрессоустойчивости у молодых людей, профессионально занимающихся спортом, было выявлено, что у девушек и юношей уровень стрессоустойчивости различен. Анализ результатов теста на определение стрессоустойчивости личности показал, что 13% юношей обладают уровнем стрессоустойчивости «чуть выше среднего», 20% - «выше среднего», а 67% - «высоким». Девушки же менее стрессоустойчивы. Так, 13,5% - обладают «средним» уровнем стрессоустойчивости, 53% - «чуть выше среднего», 20% - «выше среднего», 13,5% - «высоким». Выявленные различия статистически значимы: у спортсменов-юношей уровень стрессоустойчивости значительно выше, чем у спортсменов-девушек.

По данным методики Кейт Шрайтер выявлено, что 100% испытуемых, как женского, так и мужского пола, предрасположены вести себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно, регулируя свои собственные эмоции. Можно предположить, что данный результат

обусловлен требованиями, которые предъявляются к выносливости и дисциплине молодых людей, занимающихся спортом профессионально. Спортсмену, как правило, требуется проявлять стрессоустойчивость не только в условиях соревнований, но и на тренировках.

Данные, полученные нами в результате исследования, нельзя в полной мере перенести на всю генеральную совокупность молодых людей, профессионально занимающихся спортом, так как выборка включала небольшое количество респондентов. В перспективе планируется «расширить» выборку испытуемых, сделав её более репрезентативной, чтобы результаты исследования гендерных различий стрессоустойчивости были в большей степени достоверными.

Источники и литература

- 1) Апчел, В.Я. Стресс и стрессоустойчивость человека. СПб.: 1999
- 2) Елисеев, О.П. Практикум по психологии личности./ О.П.Елисеев. – СПб: Изд-во «Питер», 2000
- 3) Куликов, Л.В. Руководство к методикам диагностики психических состояний, настроений и сферы чувств. СПб.: СПбГУ, 2003
- 4) Практикум по психологии состояний / Под ред. А.О.Прохорова. — СПб.: Речь, 2004
- 5) Шрайнер, К. Как снять стресс. М., 1993