

**Выраженность уровня тревожности, стрессоустойчивости и риска  
дезадаптации в стрессе у студентов, занимающихся на занятиях  
физического воспитания по программе «Самозащита»**

Габелкова О.Е., Черненко В.А.

*Харьковский национальный университет имени В. Н. Каразина*

**Аннотация.** В статье рассматривается выраженность уровня тревожности, стрессоустойчивости и нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе у студентов, занимающихся несколько лет по программе «Самозащита» на занятиях физического воспитания и студентов, только приступивших к занятиям по данной программе. Выявлена взаимосвязь между уровнем тревожности, стрессоустойчивостью и риском дезадаптации в стрессе.  
**Ключевые слова:** здоровье, студенты, уровень тревожности, стрессоустойчивость, нервно-психологическая устойчивость, дезадаптация в стрессе.

**Актуальность темы исследования.** Образ жизни является фундаментальной основой для формирования всевозможных составляющих жизни и деятельности человека, всестороннего и полноценного выполнения социальных функций, достижения активного долголетия. В последнее десятилетие стремительно увеличиваются и изменяются виды нагрузок на организм человека, которые вызваны осложнением социальной жизни, повышением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, что способствует появлению негативных сдвигов в состоянии здоровья и заставляет многих людей обратить внимание на необходимость изменения образа жизни. Большинство современных молодых людей не используют значительные психические и физиологические резервы собственного организма, которые могут быть направлены не только на сохранение, но и на развитие потенциала здоровья и долголетия (Галецька, & Сосновський, 2006; Никифоров, 2003; Тимофієва, & Двіжона, 2009).

Как отмечают некоторые авторы потребность в здоровье у молодого человека актуализируется только в случае его ухудшения, молодой человек не замечает своего здоровья и воспринимает его как факт (Титаренко, Лепіхова, & Кляпець, 2006). Проблема здоровья, здорового образа жизни и физического воспитания молодежи должна рассматриваться, как приоритетное направление развития системы образования. Требуется особого внимания разработка, внедрение и реализация новых учебных программ, ориентированных на формирование ценностного отношения студентов к собственному здоровью (Мунтян, & Пліско, 2014).

В законе Украины «Про высшее образование» от 1.0.2014 г. в п. 15, ч. 1. говорится про «выбор учебных дисциплин в пределах, предусмотренных соответствующей образовательной программой и рабочим учебным планом». Однако необходимо акцентировать внимание на том, что физическое воспитание должно быть обязательным предметом для всех участников учебного процесса, так как это единственная дисциплина, которая решает одновременно образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи (Мунтян, & Пліско, 2014).

Большое значение для жизни студентов имеют навыки, приобретенные на занятиях по физическому воспитанию. Необходимость освоения приемов самозащиты заключается в том, что на фоне роста возникновения конфликтных ситуаций, нападений на граждан, грабежей, продолжения военного конфликта на востоке Украины, развивается способность противостоять внешним проявлениям силового воздействия. Основными задачами обучения самозащите является формирование у молодого человека профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых в повседневной жизни для выхода из опасных, экстремальных ситуаций, угрожающих их жизни и здоровью (Черненко, & Бойченко 2017; Титаренко, Лепіхова, & Кляпець, 2006; Черненко, 2010).

**Целью** работы является отражение результатов исследования уровня тревожности, стрессоустойчивости, риска дезадаптации в стрессе у студентов, занимающихся на занятиях физического воспитания по программе «Самозащита».

*Задачи исследования:*

1. Определить уровень тревожности в группах студентов, занимающихся самозащитой несколько лет и новичков.
2. Определить уровень стрессоустойчивости в группах студентов, занимающихся самозащитой несколько лет и новичков.
3. Определить уровень риска дезадаптации в стрессе в группах студентов, занимающихся самозащитой несколько лет и новичков.
4. Выявить взаимосвязь между уровнем тревожности, стрессоустойчивостью и риском дезадаптации в стрессе.

**Материал и методы исследования.** Для определения уровня тревожности у студентов, занимающихся на занятиях по физическому воспитанию в группах специализации «Самозащита», нами была использована методика «Определение уровня тревожности» Ч. Д. Спилберг, Ю. Л. Ханин (Прохоров, 2004).

Тревожность — индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто воспринимать широкий круг объективно безопасных обстоятельств, как содержащих угрозу, побуждая реагировать на них состояниями тревоги, интенсивность которых не соответствует величине реальной опасности (Мещеряков, & Зинченко, 2004).

Для определения стрессоустойчивости нами был использован тест «Определение стрессоустойчивости личности» (Киршева, & Рябчикова, 1995). Показатель уровня стрессоустойчивости определяется по таблице и, чем меньше полученное число, тем выше уровень стрессоустойчивости.

Стрессоустойчивость – это совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья (Мещеряков, & Зинченко, 2004).

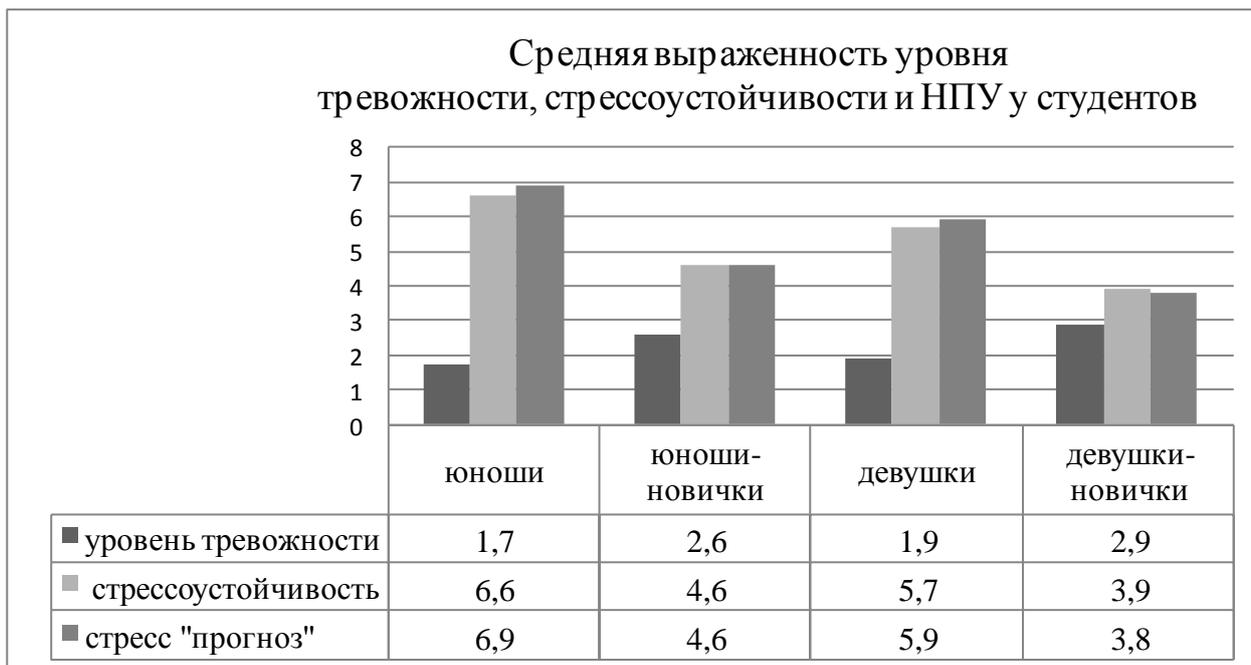
Для определения возможности работы в экстремальных условиях нами была использована методика определения нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе «Прогноз» (Райгородский, 2001). Показатель НПУ определяется по таблице и, чем больше значение пункта, тем больше нервно-психическая устойчивость. Методика содержит шкалу искренности.

Под нервно-психической устойчивостью (НПУ) понимается способность человека регулировать свое взаимодействие со средой деятельности. Она осуществляется в единстве энергетических, динамических и содержательно-смысловых аспектов. НПУ показывает риск дезадаптации личности в условиях стресса, то есть тогда, когда система эмоционального отражения функционирует в критических условиях, вызываемых как внешними, так и внутренними факторами (Мещеряков, & Зинченко, 2004).

Выборка исследуемых лиц состояла из 45 студентов, обучающихся в ХНУ имени В. Н. Каразина на разных факультетах, посещающих занятия по физическому воспитанию специализация «Самозащита», из них юноши – 22 чел., девушки – 23 чел. Все студенты были разделены на 4 группы: юноши – 12 чел., занимающиеся в группах «Самозащита» 1 год и более и 10 чел., которые только начали занятия; девушки – 12 чел., занимающиеся в группах «Самозащита» 1 год и более и 11 чел., которые только начали занятия. Средний возраст исследованных 18,5 лет. Все исследуемые лица добровольно и с интересом приняли участие в исследовании.

Для формирования базы данных и графического анализа использовалась программа MS Excel 2010, проверка статистических гипотез сделана в программе STATISTICA 7.1. Для поиска связей между переменными использовались корреляционный анализ Ч. Спирмена, для сравнения групп – критерий Колмогорова-Смирнова.

**Результаты исследования и их обсуждение.** При обработке результатов по методике «Определение уровня тревожности», теста «Определение стрессоустойчивости личности» и «Прогноз» – риска дезадаптации в стрессе нами были получены средние значения всех показателей. Результаты отражены на рис. 1.



*Рис.1.* Выраженность уровня тревожности, стрессоустойчивости и риска дезадаптации в стрессе (НПУ) у студентов

Уровень тревожности у юношей и девушек, занимающихся в группе специализации «Самозащита» несколько лет, соответствует низкому уровню: юноши – 1,7, девушки – 1,9. У студентов, которые только начали свои занятия в данной группе тревожность соответствует среднему уровню: юноши – 2,6, девушки – 2,9. Можно сказать, что студенты, которые длительное время изучают приемы самозащиты, более уверенно ведут себя в угрожающих ситуациях и интенсивность их тревоги соответствует величине опасности.

При проверке достоверности различий уровня тревоги в группах студентов, результаты представлены в табл.1, было выявлено, что студенты, занимающиеся длительное время самозащитой, значительно отличаются более низким уровнем тревоги от студентов новичков ( $p < 0,001$ ), что выражается в более частом приподнятом настроении, они реже бывают раздражительными, чаще чувствуют прилив сил и желание работать, их меньше волнуют возможные неудачи, они более уверены в себе.

Уровень стрессоустойчивости у студентов, занимающихся несколько лет самозащитой, соответствует: юноши – 6,6 (выше среднего), девушки – 5,7 (чуть выше среднего). У студентов новичков уровень стрессоустойчивости: юноши – 4,6 (чуть ниже среднего), девушки – 3,9 (ниже среднего). Это говорит о том, что студенты новички плохо переносят значительные волевые, эмоциональные и интеллектуальные нагрузки и это отражается на их деятельности и состоянии здоровья.

Таблица 1

**Достоверность различий уровня тревожности, стрессоустойчивости и риска дезадаптации в стрессе в группах студентов, занимающихся несколько лет по программе «Самозащита» и новичков**

Показатель	Макс. Отр	Макс. Пол	p-уров.	Сред. р.зан.	Сред. нов..	Ст. откл р.зан.	Ст. откл. нов.	Кол. р.зан.	Кол. нов.
Тревожность	-0,80	0,00	p < 001	1,7	2,7	0,258	0,480	24	21
Стрессоустойчивость	0,00	0,61	p < 001	6,2	4,2	1,020	0,995	24	21
Стресс «прогноз»	0,00	0,73	p < 001	6,3	4,2	1,129	1,179	24	21

При проверке достоверности различий стрессоустойчивости в группах студентов было выявлено, что студенты новички значительно отличаются более низкой стрессоустойчивостью ( $p < 0,001$ ), что выражается в том, что они чаще недооценивают качество своей работы, более агрессивно настроены, хуже переносят критику в своей адрес, менее настойчивы и напористы, более эмоционально и болезненно переживают неприятность, чем студенты, длительное время, занимающиеся самозащитой.

При обработке результатов нервно-психической устойчивости (НПУ), риска дезадаптации в стрессе (рис.1), выявлено, что у студентов, несколько лет занимающихся самозащитой, НПУ соответствует: юноши – 6,9 (выше среднего), девушки – 5,9 (выше среднего); у студентов новичков уровень НПУ: юноши – 4,6 (ниже среднего), девушки – 3,8 (значительно ниже среднего). Можно сказать, что у студентов новичков ниже НПУ и в экстремальных, критических условиях, вызванных как внутренними, так и внешними факторами, они большее подвергаются риску дезадаптации в стрессе.

При проверке достоверности различий НПУ в группах студентов было выявлено, что студенты новички значительно отличаются более высоким риском дезадаптации в стрессе ( $p < 0,001$ ), чем студенты, длительное время, занимающиеся самозащитой. Это выражается в том, что у них чаще болит голова и без видимых причин ощущается жар по всему телу, им труднее отстаивать свое интересы и они быстрее, не задумываясь, могут согласиться с мнением других, они менее терпеливы с другими людьми, чаще испытывают чувство усталости от жизни, более вспыльчивы.

Корреляционный анализ показал, что уровень тревожности связан со стрессоустойчивостью и риском дезадаптации в стрессе. А именно, что уровень тревожности обратно пропорционален уровню стрессоустойчивости ( $r_s = -0,91$ ,  $p < 0,0001$ ) и обратно пропорционален риску дезадаптации в стрессе ( $r_s = -0,86$ ,  $p < 0,0001$ ). Обратная корреляция означает, что, чем ниже уровень тревожности у

студентов, тем выше их стрессоустойчивость и в меньшей степени проявляется риск дезадаптации в стрессовых ситуациях.

**Выводы.**

1. Уровень тревожности у студентов, занимающихся несколько лет по программе «самозащита» значительно ниже, чем у новичков, что помогает им вести себя более уверенно в угрожающих ситуациях.

2. Уровень стрессоустойчивости у студентов новичков ниже, чем у студентов, занимающихся несколько лет по программе «самозащита», что не дает им возможности переносить значительные интеллектуальные, эмоциональные, волевые и физические нагрузки без ущерба для их деятельности.

3. Нервно-психическая устойчивость у студентов, занимающихся несколько лет по программе «самозащита» выше, чем у студентов новичков, что дает им возможность противостоять внутренним и внешним раздражающим факторам, они менее подвержены дезадаптации в стрессе.

4. Уровень тревожности связан со стрессоустойчивостью и риском дезадаптации в стрессе. Чем ниже уровень тревожности, тем выше стрессоустойчивость и меньше подверженность дезадаптации в стрессе.

**Перспективы дальнейших исследований** направлены на изучение развития волевых качеств, снижения уровня тревожности и повышения уровня стрессоустойчивости у студентов, которые только начали заниматься по программе «Самозащита» на занятиях физического воспитания.

Список литературы:

- Галецька, І., & Сосновський, Т. (2006). *Психологія здоров'я*. Вид. центр ЛНУ, Львів.
- Киршева, Н. В., & Рябчикова, Н. В. (1995). *Психологія личности*: тесты, опросники, методики. Геликон, Москва.
- Мещеряков, Б. Г., & Зинченко, В. П. (2004). *Большой психологический словарь*. СПб.: ПРАЙМ – ЕВРОЗНАК.
- Мунтян, В. С., & Пліско, В. І. (2014). «Фізичне виховання у контексті положень нового закону України «Про вищу освіту»». *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*, Вип. 118, Т.1., 222–226.
- Никифоров Г. С. (2003). *Психологія здоров'я: учебник для вузов*. СПб.: Питер.
- Прохоров, О. А. (2004). *Практикум по психології состояний: Учебное пособие*. СПб: Речь.
- Райгородский, Д. Я. (2001). *Практическая психодиагностика: Методики и тесты. Учебное пособие*. БАХРАХ-М, Самара.
- Тимофієва, М. П., & Двіжона, О. В. (2009). *Психологія здоров'я: навчальний посібник*. Книги–XXI, Чернівці.
- Титаренко, Т. М., Лепіхова, Л. А., & Кляпець, О. Я. (2006) *Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя: методичні рекомендації*. Міленіум, Київ.
- Черненко, В. А., & Бойченко, Н. В. (2017). «Самозащита как предмет изучения в ВУЗах Украины». *Актуальные проблемы спортивных единоборств в вузах*, 64–67.
- Черненко, В. А. (2010). *Самозащита: Учебное пособие*. ХНУ им. В. Н. Каразина, Харьков.

**Информация об авторах:**

**Габелкова Ольга Евгеньевна** –

кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

*Харьковский национальный университет имени В. Н. Каразина*

**Черненко Виктор Александрович** –

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

*Харьковский национальный университет имени В. Н. Каразина*

*Поступила в редакцию 16.12.2017 г.*