

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛИЧНОСТНОЙ РЕЗИСТЕНТНОСТИ К СТРЕССУ НА ПРИМЕРЕ ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ РУДН ПО ВОЛЕЙБОЛУ

DOI: 10.25629/НС.2021.06.09

Жук Е.Д., Пилишвили Т.С.

Российский Университет Дружбы Народов

Аннотация. В данной статье представлен анализ таких терминов, как «стресс», «стресс – резистентность», «совладающее поведение», среди российских и зарубежных источников. Рассмотрены ключевые специфические характеристики спортивной деятельности, волейбола, как вида спорта. Далее, в статье описаны результаты, полученные по итогам исследования особенностей стресс – резистентности профессиональных волейболисток, игроков женской сборной РУДН по волейболу. Выборку составили 110 спортсменок – студенток РУДН от 18 до 22 лет. Исследование проводилось в соревновательный период. Результаты корреляции Спирмена продемонстрировали, что понижение способности волейболисток РУДН противостоять соревновательным помехам связано с отсутствием конструктивной коммуникации с командой и руководством по поводу постановки достижимых целей. Факторный анализ позволил выявить 6 ключевых воздействующих на стрессоустойчивость спортсменок стресс – факторов. Наиболее высокую факторную нагрузку продемонстрировали факторы «Уровень самоуверенности спортсмена при различного рода помехах», «Отношение к спортивной неудаче», «Предстартовое состояние спортсмена».

В завершении статьи представлены оригинальные практические рекомендации для повышения резистентности к стресс-факторам, воздействующим на членов женской сборной РУДН по волейболу в процессе соревновательной деятельности. Рекомендации состоят из следующих техник: пересмотр актуальных целевых установок команды и постановка достижимых целей, отвечающих уровню волейболисток РУДН; игрокам женской сборной РУДН по волейболу необходимо использовать методику воображения визуально-моторной модели поведения, в процессе которого волейболистки смогут изменить потенциальные ошибки и избежать их в матче; также, релевантным будет являться метод группового самоанализа и обсуждение установленных целей, последующее их разделение на долгосрочные и краткосрочные; были представлены техники «Эмоциональный мониторинг» и «Дневник стресса»; наконец, игрокам рекомендована техника «Стрессометр», которая позволит стабилизировать уровень стресса.

Имеется акт о принятии к внедрению разработанных практических рекомендаций в практическую деятельность женской сборной РУДН по волейболу от 19 апреля 2021 года.

Ключевые слова. Стресс, стресс – резистентность, вегетативные функции, копинг-стратегии, совладающее поведение, мотивация, спорт, волейбол, саморегуляция, эмоциональная устойчивость.

Введение в проблему

В современные дни, на стыке доминирующих поколений «Y» и «Z», спорт, а, точнее, объединение студенческого спорта и профессионального спорта обеспечило внушительный скачок в спортивном мире. Каждый день спортсмены сталкиваются с все новыми стрессогенными факторами, с которыми не встречались ранее. Безусловно, это заставляет игроков искать возможности и ресурсы, для того, чтобы совладать с негативно влияющими на них событиями и обстоятельствами.

Различные исследования психологов – ученых и психологов – практиков показали, что понятие, отражающее способность противостоять стрессу, определяется тем или иным ученым по – разному. На сегодняшний день ученые так и не пришли к единой теории, способной с разных сторон, учитывая все детерминанты, объяснить специфические характеристики и осо-

бенности восприятия спортсменами воздействия стрессогенных факторов. Степень эмоциональной стабильности игрока не может быть основной детерминантой, объясняющей те или иные психические явления. Актуальность проведенного исследования обусловлена и тем, что студенческий спорт сегодня ничем не отличается от спорта высших достижений: студенты выступают за границей, защищая честь Университетов на международной арене; постепенно, студенческий спорт появляется в федеральных СМИ (например, финал кубка Студенческой Волейбольной Ассоциации по волейболу от 21 ноября 2020 года транслировали в эфире «МАТЧ ТВ!»); спортсмены – студенты участвуют в Универсиаде, проводимой каждые два года, что является прототипом Олимпиады только для учащихся Высших Учебных Заведений.

Всё вышесказанное указывает на то, что спортсмены – студенты сталкиваются с теми же стресс – факторами, с которыми сталкиваются профессиональные спортсмены. Эмпирическое исследование особенностей стресс – резистентности женской сборной РУДН по волейболу, представленное ниже, это продемонстрирует.

В данном исследовании нами представлены результаты корреляционного анализа Спирмена и факторного анализа специфических характеристик стресс – устойчивости игроков женской сборной РУДН по волейболу. Однако, необходимо начать с освящения ключевых теоретических аспектов.

Краткий обзор исследований

Прежде всего, представим результаты, полученные в процессе реализации анализа понятийного каркаса: терминов «стресс» и «стресс – резистентность» в зарубежных и российских источниках.

Проанализировав основные источники появления понятия «стресс», нами было определено, что оно берет свое начало от слова «strictus» (лат. – «тесный», «плотный»). Чуть позже, понятие было обнаружено в английском языке, но было видоизменено и начало выглядеть, как «stress». Данный термин стал использоваться для обозначения «нагрузки» и «напряжённого состояния» [1].

Обобщив разнообразные определения понятия «стресс» в российских источниках, было установлено, что «стресс» объясняет определенное состояние организма личности, которое образуется вследствие отрицательного восприятия внешних воздействий, которые провоцируют начало активной работы нервных процессов, запускающих в работу иммунную систему организма [2, с. 7].

Сравнение материалов, полученных из российской и зарубежной литературы, продемонстрировало, что зарубежные исследователи склонны основываться на том факте, что стресс способствует адаптации организма к той ситуации, в которой находится индивид и является неспецифической реакцией организма в результате оказания негативного воздействия [3, с. 6].

Анализ понятия «стресс», представленный выше, помог заключить следующее: стресс – резистентность – это способность организма личности оказывать сопротивление и противостояние как физическим, так и моральным, психологическим повышенным нагрузкам, находясь в стабильном состоянии давать ответную реакцию отрицательному воздействию, образовавшемуся в результате пребывания в небезопасной атмосфере и ситуации [4, с. 177].

С другой стороны, стресс – резистентность можно определить, как степень саморегуляции индивида, которая отражается в перманентном сравнении уровня восприятия происходящей ситуации с внешним проявлением (поведением) личности для осуществления контроля и коррекции психического состояния и обстановки, которая его окружает [5, с. 48].

Перейдем к обсуждению специфических характеристик спортивной деятельности. С точки зрения психологических особенностей данной сферы, нельзя не отметить, что ключевым фактом является признание и осознание личности реализации им и мобилизации максимальных усилий для завоевания призовых мест и достижения высоких результатов, а также основным принципом является безусловная вера спортсмена в оригинальности способа постижения качественно нового уровня саморазвития личности [6, с. 232].

Однако, есть и другие специфические аспекты, воздействующие на психику спортсмена, такие как соревновательный момент, отсутствие достаточного количества времени, невозможность изменить результаты, реализация деятельности в непривычной для организма среде и условиях, достаточно экстремальных [7, с. 11].

Проведённый анализ зарубежных источников показал, что спортсменам свойственно использование одной и той же стратегии совладающего поведения – бегства – избегания проблемы, которая послужила источником стресса.

Более того, спортсмен часто закичивается на негативных для него достигнутых показателях в результате наличия ситуации неудачи, по причине чего не считает себя способным соревноваться дальше [8].

Волейбол, будучи командным видом спорта, обладает индивидуальными особенностями и стресс-факторами, которые нехарактерны для иных командных или же индивидуальных видов спорта.

Знаменитый тренер по волейболу Зоран Гайич утверждает, что ключевым стресс – фактором в волейболе является невозможность «ничейного» исхода, что означает, что по результатам матча обязательно должен быть один победитель и один проигравший. Данные установленные правила, невзирая на иные психологические особенности волейбола, по – особенному влияют на организм и психику спортсменов. Стоит добавить также и важность переключения внимания с одного вида деятельности на другой в течение максимально быстрого времени, и высокие способности в оперативном реагировании на постоянно изменяющуюся игровую ситуацию, что также входит в перечень основных стрессогенных факторов данного командного вида спорта.

В процессе игровой спортивной деятельности, волейболисты, обладающие низкими показателями стресс – устойчивости способны реагировать по – иному, нежели стрессоустойчивые волейболисты.

Первый тип реакции, описанный выше, проявляется в повышенном уровне агрессии из – за того, что игрок не способен привести свое состояние в норму, находясь в экстремальных условиях. Как правило, такая реакция трансформируется в выражение бранных слов и оскорблений в сторону руководителей команды, коллег по площадке в процессе жёсткой борьбы или же в результате множественных ошибок или неудач самого волейболиста.

Второй по счету тип реакции заключается в высокой напряженности и повышенной нервности волейболиста. В ситуациях, характеризующихся трудными с точки зрения игровых моментов, подобные игроки принимают за привычку обвинять и критиковать своих товарищей, перекалывают ответственность на окружающих – на тренера команды, на коллег, на болельщиков, соперников [9, с. 12].

Тем не менее, такая реакция не проходит бесследно для таких игроков и доставляет им определенные сложности: они не могут сконцентрировать свое внимание на том элементе, который выполняют, они не вовлечены в игру и не способны принимать быстрые решения, когда это крайне необходимо. Всё это, несомненно, приводит к негативному исходу для команды в целом.

По итогу проведенного исследования, вышеописанные аспекты указывают на то, что уровень стресс – устойчивости спортсмена повышается не только в силу регулярных тренировок и физических нагрузок, но и благодаря формированию стабильных и комфортных условий внутри команды, с помощью установления устойчивой социальной коммуникации, которая основана на доверии с руководством команды, с товарищами по команде, которая складывается из – за взаимопонимания с каждым.

Приведение данного фактора в норму поможет команде в достижении желаемых результатов во время соревновательного периода [5].

Более того, нельзя не упомянуть тот факт, что ситуация, с которой сталкивается спортсмен, представляет собой угрозу для него только в том случае, если он сам дает ей когнитивную оценку, как потенциально небезопасной ситуации. Исходя из такого умозаключения, мы можем разделить волейболистов на 2 типа личности, в таблице 1.

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

Интерналы	Экстерналы
Индивид обладает активной жизненной позицией в отношении спортивной деятельности, которую выполняет	Индивид обладает пессимистичным взглядом, из – за чего перманентно желает как можно скорее завершить матч
Позитивный настрой и желание тренироваться	Индивид обладает нейтральной позицией по этому поводу
Желание саморазвиваться в спорте и с каждым разом повышать результат	Отсутствие уверенности в себе, в своей физической подготовленности
Индивиду не характерно терпение	Индивид обладает высоким уровнем терпения и самообладания
Готовность показать максимальный результат на соревнованиях	Наличие излишних переживаний в предстартовом состоянии
Краткосрочная готовность оказывать противостояние до конца игры	Постоянная неуверенность в себе
Есть риск трансформации психического напряжения в абсолютную напряженность спортсмена	Наличие риска оказаться в затяжной депрессии до или же после соревнований

Методы и методики исследования

В нашем исследовании специфических характеристик стрессоустойчивости спортсменов приняли участие 110 игроков женской сборной РУДН по волейболу от 18 до 22 лет.

В качестве методов исследования были применены теоретический анализ литературы, психодиагностический метод, метод математической обработки данных.

Специфические характеристики стрессоустойчивости были определены нами с помощью следующих методик:

- Методика «Способы совладающего поведения» Р. Лазарус и С. Фолкман (2004);
- Методика «Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию» Ю. Л. Ханин (1989);
- Методика «Оценка нравственных качеств спортсмена» Марищук В.Л., Волкова А.И. (1980);
- Диагностика устойчивости спортсменов к соревновательному стрессу по методике Мильмана (1984);
- Соревновательные стресс-ситуации (ССС Р.Фрестера).

Обработка результатов была произведена с помощью ранговой корреляции Спирмена, после чего был произведён факторный анализ с вращением Varimax в автоматизированной статистической программе «SPSS Statistics».

Результаты и их обсуждение

По результатам обработки результатов методик с помощью ранговой корреляции Спирмена были обнаружены следующие связи:

«Оценка нравственных качеств спортсмена» имеет обратную связь с показателем «Объективно-психологические ситуации» ($r = -0,223$ при $p \leq 0,05$). Данная взаимосвязь говорит нам о том, что при высоком уровне воли к победе, при большой мотивации и стремлении продемонстрировать высокий результат на соревнованиях и при полной отдаче предстоящим соревнованиям, волейболистки теряют данные свойства при нахождении в игровой ситуации, в которой присутствует необъективное судейство, подставные легионеры (мастера спорта по волейболу), агрессивные болельщики, мешающие адекватному и комфортному ведению игры. Международные студенческие соревнования в Европе, в которых волейболистки РУДН регулярно принимают участия, обладают всеми вышеописанными характеристиками, что подтверждает частое нахождение спортсменок в подобных ситуациях.

Показатель «Соревновательная саморегуляция» имеет обратную связь умеренной силы с показателем «Социально – психологические ситуации» ($r = -0,209$ при $p \leq 0,05$). Данные взаимосвязанные показатели демонстрируют, что способности спортсменок сохранять и продолжать свое эмоциональное благополучие, умение стабилизировать свое состояние и использовать навыки самоприказов, самовнушения и самоубеждения, которые способны изменить свое психическое состояние на адекватное, снижаются при нахождении в ситуации дискомфорта климата команды: он возникает в условиях наличия различного рода конфликтов и недопониманий с коллегами, с руководством команды, в частности с тренером. Степень напряженности растет в особенности предъявления претензий и требований тренером во время игрового момента. Часто, волейболистки, которые обладают слабым типом нервной системы отстраняются, закрываются от коммуникации и от проведения конструктивного диалога и не могут далее спокойно продолжать проведение матча. Волейболистки с сильным типом нервной системы реализуют отреагирование эмоций в момент конфликтной ситуации, начинают вести более агрессивную и жесткую игру, тем не менее, агрессия может перерасти в неконтролируемые эмоции и привести к необдуманному принятию нелогичных решений.

Следующий показатель, который был выявлен в результате проведенного корреляционного анализа, «Соревновательная помехоустойчивость», отрицательно коррелирует с показателями «Социально – психологические ситуации» и «Ситуации успеха – неудачи» ($r = -0,238$ и $r = -0,199$ при $p \leq 0,05$). Полученная связь показывает, что сохранение стабильности в отношении выполнения технических элементов, сдерживания эмоций, удерживания концентрации внимания, понижается при столкновении спортсменок с ситуацией наличия конфликтов в команде, недопониманий с тренером, и отсутствия доверия. Более того, снижение способности противостоять препятствиям, возникающим во время соревновательного процесса, связано с наличием негативного опыта, поражений основным соперникам, что привело к подрыву уверенности в своем колоссальном опыте. Все это несомненно оказывает воздействие на эмоциональное благополучие волейболисток, что приводит их к пребыванию в состоянии «ступора» в важных игровых моментах.

Анализ корреляций по шкале опросника Р. Лазаруса и С. Фолкмана «Способы совладающего поведения» продемонстрировал следующие результаты: шкала «Дистанцирование имеет положительную связь со шкалой «Нравственные качества спортсмена» ($r = 0,211$ при $p \leq 0,05$). Интерпретация может быть следующей: высокий уровень стремления достойно выступить на крупных соревнованиях и защитить честь Университета порождает у волейболисток желание абстрагироваться от высокой значимости и ценности важных соревнований, чтобы не потерять самообладания от предстартового мандража.

«Самоконтроль» по шкале Р. Лазаруса имеет прямую корреляцию с показателем «Стрессы внутренней значимости» ($r = 0,214$ при $p \leq 0,05$). Это говорит о том, что при повышении воздействия на волейболисток страха получения травмы или же повторного травмирования, при высоком уровне волнения за проигрыш основным соперникам, игроки женской сборной

РУДН по волейболу предпочитают контролировать свои негативные эмоции, стараются удерживать стабильное функциональное состояние и опорно-двигательный аппарат при выполнении технических элементов. Внешне волейболистки не выражают своих эмоций и полностью сосредотачиваются на тех действиях, которые выполняют.

Показатель «Принятие ответственности на себя» положительно взаимосвязан с показателем «Спортивная мотивация» ($r = 0,219$ при $p \leq 0,05$). Благодаря выявленной взаимосвязи мы наблюдаем, что, чем выше у волейболисток воли к победе и мотивации участвовать в крупных соревнованиях, тем более ответственно они относятся к реализуемым действиям для достижения победы. Так, после сыгранных матчей, как правило, волейболистки организуют собрание вместе с тренером, где проводят анализ сыгранной игры, ведут конструктивный диалог и адекватно критикуют собственные действия, которые привели к потере очков. Тем не менее, нельзя обойти стороной тот факт, что часто спортсменки прибегают к излишнему самобичеванию и самокритике, что приводит к еще большему волнению и потере уверенности игрока в себе и своих силах. Показатель «Бегство – избегание» имеет прямую умеренную связь с показателем «Стрессоры внешней значимости» ($r = 0,193$ при $p \leq 0,05$). В условиях возрастания влияния давления со стороны социума, которое заключается в повышенных ожиданиях со стороны руководителей и болельщиков, невыполнимых требованиях, которые не соответствуют оптимальным целевым установкам, волейболистки РУДН игнорируют вышеперечисленные стрессогенные факторы, стараются отвлечься от возникшей проблемы. Спортсменки стараются играть в свое удовольствие, не исключают потенциального проигрыша, невзирая на наличие стресс - феномена «победы для других».

Результаты факторного анализа с вращением «Varimax» позволили установить наличие 6-ти факторов, оказывающих скрытое воздействие на уровень стресс – резистентности игроков. Полученные данные представлены ниже в таблице 2.

Жирным шрифтом в каждом факторе выделены признаки, для которых в исходной матрице корреляционных коэффициентов уровень значимости взаимной корреляции составил $>0,50$.

Первый фактор был назван «Уровень самоуверенности спортсмена при различного рода помехах». В него вошли «Социально – психологические ситуации» (0,655), «Ситуации успеха – неудач» (0,712), «Объективно – психологические ситуации» (0,567), «Стабильность – помехоустойчивость» (-0,595), «Стрессоры внутренней неопределенности» (0,541), «Стрессоры внешней неопределенности» (0,543).

Так, мы наблюдаем, что резистентность к помехам, стабильное функциональное состояние спортсменок и уверенность в способности мобилизовать свои силы в нужный момент понижаются при влиянии социально – психологических, объективных ситуаций и ситуаций успеха – неудач. Вероятнее всего, наибольшее воздействие оказывают несоответствие целевых установок тренера и физических способностей волейболисток РУДН, как правило, это выражается в требовании обыграть опытную команду мастеров или же занять первые места в трех разных волейбольных лигах.

Влияние объективных ситуаций, возможно, представлено заявленными на международные студенческие соревнования в Италии и Испании подставными игроками – легионерами. У команды нет возможности предугадать вероятность пребывания на соревнованиях мастеров спорта по волейболу, что не может негативно сказаться на исходах матча.

Ситуации успеха – неудач отражают высокую ориентацию на избегание неудач, нежели на достижение успеха и данное видение сложилось у волейболисток РУДН вследствие негативного опыта проигрышей на значимых соревнованиях. Данные проигрыши, вероятнее всего, происходили из – за вышеописанных ситуаций.

Второй фактор, «Отношение к спортивной неудаче», включил в себя показатель «Стрессор внутренней значимости» (-0,719). Отрицательный факторный вес данного показателя указывает на то, что волейболистки РУДН не сильно подвержены негативному воздействию спортивной травмы, спокойно относятся к возможному поражению. Это может быть связано с тем, что девушки дают адекватную оценку своим возможностям и не завышают своих показателей,

следовательно, не исключают проигрыша и не боятся проиграть «для себя», сколько для третьих лиц. Неоправданные ожидания тренера, руководства ВУЗа, болельщиков влияют на спортсменок в большей степени.

Таблица 2 – Результаты факторного анализа психодиагностики уровня стрессоустойчивости волейболисток женской сборной РУДН по волейболу.

Исходные признаки	Факторы					
	Ф1	Ф2	Ф3	Ф4	Ф5	Ф6
Нравственные качества спортсмена						
Спортивная эмоциональная устойчивость						
Соревновательная саморегуляция			,666			
Спортивная мотивация			,661			
Стабильность и помехоустойчивость	-,595					
Стрессоры внутренней неопределенности	,541					
Стрессоры внешней неопределенности	,543					
Стрессоры внутренней значимости		-,719				
Стрессоры внешней значимости					,619	
Социально – психологические ситуации	,655					
Объективные ситуации	,567					
Ситуации успеха – неудач	,712					
Отношение к предстоящим соревнованиям						,720
Конфронтация					-,515	
Дистанцирование						,658
Самоконтроль						
Социальная поддержка			-,559			
Ответственность				-,604		
Бегство – избегание					,621	
Планирование решения				-,645		
Положительная переоценка				,526		
Метод выделения факторов: метод главных компонент. Метод вращения: варимакс с нормализацией Кайзера. ^а						
а. Вращение сошлось за 10 итераций.						

Третий фактор под названием «Уровень соревновательного самоконтроля» включил в себя такие показатели, как «Соревновательная саморегуляция» (0,666), «Спортивная мотивация» (0,661), «Социальная поддержка» (-0,559). Высокий уровень мотивации участия в соревнованиях, воля к победе, желание продемонстрировать максимальный результат положительно влияют на эмоциональную стабильность игроков женской сборной РУДН по волейболу. Вероятно, волейболистки понимают, что эмоциональные срывы, неадекватное поведение, враждебность могут негативно сказаться на исходе международных соревнований и принести урон ВУЗу и спортивному клубу «Дружба». Более того, отрицательный факторный вес показателя «Социальная поддержка» демонстрирует наличие достаточного количества собственных внутренних ресурсов волейболисток для преодоления возникших проблем. Вероятно, это обусловлено индивидуально – психологическими особенностями волейболисток и говорит о сильной личности.

Четвертый фактор, получивший название «Стратегии совладания в соревновательной стресс – ситуации», продемонстрировал взаимосвязь с показателями «Принятие ответственности» (-0,604), «Планирование решения» (-0,645) и «Положительная переоценка» (0,526).

Мы наблюдаем, что, находясь в стрессовой ситуации, спортсменки не берут ответственность за отрицательный исход игры, не прибегают к самобичеванию и к излишней самокритике. Более того, волейболисткам не свойственно анализ и планирование будущих действий, направленных на исправление ситуации на базе большого игрового опыта и они не планируют игровое решение во время игры.

Положительная факторная нагрузка у показателя «Положительная переоценка» указывает на предпочтение игроков женской сборной РУДН по волейболу проведения анализа произошедших ситуаций и выявления позитивных сторон, успехов, которых достигла команда, несмотря на проигрыш. Сборная вместе с тренером каждый раз проводят собрания после неудачно сыгранных матчей, где проводят обсуждение. Однако, команда редко затрагивает тему влияния социально – психологических ситуаций, которые являются одними из ключевых стрессогенных факторов: волейболистки не могут повышенные требования трансформировать в адекватную целевую установку, именно поэтому, выбирают просто смириться с ситуацией.

Пятый фактор «Отношение к социальным ожиданиям» включает показатели «Стрессоры внешней значимости» (0,619), «Бегство – избегание» (0,621) и «Конфронтация» (-0,515).

Так, выявленные взаимосвязанные с фактором показатели демонстрируют нам предпочтительные стратегии совладания при нахождении в ситуации завышенных социальных ожиданий. Учитывая высокий профессионализм спортсменок РУДН и высокие результаты на международной арене, в числе которых крупные студенческие европейские соревнования (EuroMilano, EuroBarcelona, EuroCroatia), на волейболистках лежит большой груз ответственности. Тренер и руководство Университета ждут от команды исключительно первые места, болельщики ждут качественной и зрелищной игры. Проигрыш женской сборной РУДН принесет материальные и репутационные ущербы не только самой команде, но и Университету, который активно участвует в международном рейтинге ВУЗов «QS Ranking». Сталкиваясь с данными стрессогенными факторами, спортсменки выбирают стратегию «Бегство – избегание», которое проявляется в деструктивных поведенческих проявлениях. Волейболистки прибегают к отрицанию наличия проблемы, к игнорированию проигрыша и не стремятся самостоятельно решать возникшие трудности.

Вероятно, игроки женской сборной РУДН по волейболу предпочитают проводить конструктивный анализ стратегий, примененных в той или иной игровой ситуации, атакующих и защитных тактик, правильность использования того или иного элемента, однако понимают, что не обладают полномочиями в решении вопросов постановки целей, требований, задач, исходящих от руководителей. Именно поэтому они предпочитают абстрагироваться от вышеописанного стресс – фактора. Примером такого воздействующего фактора может послужить ситуация, сложившаяся в 2019 году: перед игроками стояла задача занять первые места в четырех волейбольных лигах – в студенческой, международной, любительской и в лиге совхоза имени П. Н. Грудина. Некорректная постановка целей повлекла за собой проигрыш на «Финале четырех» в студенческой волейбольной лиге Московского Студенческого Спортивного Союза основному сопернику – ВУЗу МЭИ. Это повлекло за собой санкции материального характера и принесло репутационный ущерб команде.

Отрицательная факторная нагрузка показателя «Конфронтация» демонстрирует предпочтение решения проблемы с помощью объединения команды и образования «альянса» для проведения конструктивного диалога, вместо отреагирования негативных эмоций, агрессии и проявления своего рода враждебности по отношению к коллегам, тренеру и вышестоящим руководителям.

Заключительный, шестой фактор, «Предстартовое состояние спортсмена», который включил в себя показатели «Отношение к предстоящим соревнованиям» (0,720), «Дистанцирование» (0,658).

Положительная факторная нагрузка показателя «Отношение к предстоящим соревнованиям» демонстрирует, что при нахождении на крупных масштабных соревнованиях в Европе или же при участии в студенческой лиге, где от спортсменок ждут высокий результат, для совладания с эмоциями и саморегуляции спортсменки выбирают стратегию «Дистанцирование». Это можно объяснить тем, что волейболисткам проще подсознательно снизить уровень важности данных соревнований, чтобы снизить уровень волнения и переживаний. Часто, игроки женской сборной РУДН прибегают к юмору, шуткам и позитивным эмоциям, что служит для них в качестве «переключения внимания». Это позволяет обеспечить регуляцию эмоционального, психического и физического состояния и благополучия при испытывании сильных эмоций в предстартовом состоянии.

Выводы и заключение

Таким образом, обработанные результаты позволили сделать вывод, что ключевой причиной низких показателей стрессоустойчивости у игроков женской сборной РУДН является низкая стабильность вегетативных функций и ошибки при выполнении технических элементов во время соревновательного процесса. Более того, на стресс – резистентность девушек влияет и низкая оценка собственных возможностей при наличии крупных поставленных целей и, соответственно, завышенных требованиях к спортсменкам.

Корреляционный анализ продемонстрировал, что наиболее тесной связью обладают показатели «Соревновательной помехоустойчивости» и «Социально – психологических ситуаций». Волейболисткам сложно преодолевать возникающие трудности в процессе соревнований из – за отсутствия доверия к руководству и оптимальных требований, соответствующих их подготовке.

Факторный анализ показал, что спортсменки РУДН обладают низкой уверенностью в себе и сомневаются в своих силах в значимый соревновательный момент. Стрессоры внешней значимости также формируют в волейболистках отсутствие убежденности в их надежности и стабильности, в стрессовых ситуациях при высокой значимости соревнований, игроки женской сборной РУДН прибегают к абстрагированию от важности матча и высокого результата и стараются сконцентрироваться непосредственно на игре.

Проведенное исследование продемонстрировало, что спортсменки часто подвергаются стресс-факторам, характерным спорту высших достижений, с которыми не всегда способны совладать самостоятельно, в силу чего нуждаются в профессиональной психологической подготовке.

В качестве рекомендаций по повышению уровня стрессоустойчивости были предложены следующие техники: тренеру необходимо сопоставить реальные возможности игроков с ожидаемыми и пересмотреть требования к спортсменкам; самим спортсменам следует применить технику представления визуально-моторной модели поведения, в ходе которого девушки смогут заранее скорректировать предполагаемые ошибки и избежать их в игре; игрокам будет полезен метод групповой рефлексии и дискуссии по поводу установления целей, а также по вопросу разделения их на краткосрочные и долгосрочные; были рекомендованы техники «Эмоциональный мониторинг» и «Дневник стресса»; наконец, игрокам поможет использование техники «Стрессометр», в результате которого девушки смогут скорректировать уровень текущего стресса до оптимального, низкого уровня.

Библиография

1. 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> (date of request: 12.06.2020).
2. Мельникова, М. Л. Психология стресса: теория и практика: учебнометодическое пособие / М. Л. Мельникова, Урал. гос. пед. ун-т, 2018. 7 с.
3. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых СПб.: Питер, 2006. 6 с.

4. Данилова Н.Н. Стрессоустойчивость как индивидуальная особенность // Международная конференция памяти А.Р. Лурия. М.: МГУ, 1998. 177 с.
5. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. СПб.: Питер, 2002. 48 с.
6. Сафонов В.К. Психология в спорте. Теория и практика / В.К. Сафонов. - М.: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2013. 232 с.
7. Ильин Е.П. Психология спорта / Е. П. Ильин. М.: Питер, 2016. 11 с.
8. Nicholls A., Leigh J. Psychology in Sports Coaching: Theory and Practice / A. Nicholls, London: Routledge, 2013. p. 65
9. Сингина Н.Ф. Психологическая подготовка в волейболе / Н.Ф. Сингина, методическое руководство, М.: Москва. 12 с.
10. Интервью волейбольного тренера Зорана Гайича по поводу психологической подготовки волейболистов / Интернет – портал спортивных новостей Sports.ru. 1998 – 2020, Sports.ru. Режим доступа URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/gajic/37673.html> (дата обращения: 03.06.2020).
11. Пилишвили Т.С., Харитоненко А.А., Кардашова С.З. Мотивация успеха профессиональной деятельности российских и французских студентов / Т.С. Пилишвили // Гуманизация образования: науч.-практ. журн. 2018. №1. с. 56-61.
12. 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.

SPECIFIC CHARACTERISTICS OF PERSONAL RESISTANCE TO STRESS ON THE EXAMPLE OF THE RUDN UNIVERSITY WOMEN'S VOLLEYBALL TEAM

DOI: 10.25629/HC.2021.06.09

Zhuk E.D., Pilishvili T.S.

Peoples' Friendship University of Russia

Abstract. This article presents an analysis of such terms as "stress", "stress - resistance", "coping behavior" among Russian and foreign sources. The key specific characteristics of sports activity, volleyball, as a kind of sport are considered. Further, the article describes the results obtained from the study of the peculiarities of stress - resistance of professional volleyball players, players of the RUDN women's national volleyball team. The sample consisted of 110 athletes - RUDN University students from 18 to 22 years old. The research was carried out during the competitive period. Spearman's correlation results demonstrated that a decrease in the ability of RUDN University volleyball players to withstand competitive interference is associated with a lack of constructive communication with the team and management regarding the setting of achievable goals. Factor analysis allowed to reveal 6 key stress factors influencing athletes' stress resistance. The highest factor load was demonstrated by the factors "The level of self-confidence of an athlete with various kinds of interference", "Attitude to sports failure", "Pre-start state of an athlete".

At the end of the article, original practical recommendations are presented for increasing the resistance to stress factors affecting the members of the RUDN University women's volleyball team in the process of competitive activity. The recommendations consist of the following techniques: revising the team's current target settings and setting achievable goals that correspond to the level of RUDN University volleyball players; players of the RUDN women's national volleyball team need to use the visual-motor model of behavior imagination, during which volleyball players will be able to change potential mistakes and avoid them in the match; also, the method of group introspection and discus-

sion of established goals, their subsequent division into long-term and short-term ones, will be relevant; the techniques "Emotional Monitoring" and "Stress Diary" were presented; Finally, the Stress Gauge technique is recommended for players to stabilize their stress levels.

There is an act of acceptance for the implementation of the developed practical recommendations into the practical activities of the RUDN University women's volleyball team dated April 19, 2021.

Keywords: stress, stress - resistance, autonomic functions, coping strategies, coping behavior, motivation, sports, volleyball, self-regulation, emotional stability.