



Психологические особенности жизнестойкости и стрессоустойчивости у представителей разных видов спорта

Пачин Виталий Валерьевич

Научный руководитель: : Михальченко Г. Ф., кандидат психологических наук, доцент кафедры экспериментальной и прикладной психологии

АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Обозначает проблематику стрессоустойчивости спортсменов, требованиями к состоянию физического и психического здоровья спортсменов, деятельность которых характеризуется высоким уровнем стрессогенности, значительными психическими и физическими нагрузками.

Теоретическая значимость исследование - заключается в развитии теоретических представлений о взаимосвязи жизнестойкости и стрессоустойчивости как внутреннего ресурса. Изучение о взаимосвязи жизнестойкости и стрессоустойчивости может способствовать разработке моделей психологической работы со спортсменами.

Объект исследования – выступает жизнестойкость и стрессоустойчивость как устойчивые характеристики личности.

Предмет исследования – взаимосвязь жизнестойкости и стрессоустойчивости у спортсменов различных видов спорта и с различным стажем подготовки.

Цель исследования – установить характер взаимосвязи между жизнестойкостью и стрессоустойчивостью.

Методы сбора эмпирических данных

1. Тест жизнестойкости С. Мадди (перевод и адаптация Д.А Леонтьева, Е.И. Рассказова)
2. Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS) С. Хобфолла

Методы обработки эмпирических данных

1. Метод корреляционного анализа с использованием непараметрических методов исследования по Чарльзу Спирману
2. Сравнительный анализ метод U-критерия Манна Уитни
3. Математическая обработка полученных данных осуществлялась с использованием статистического пакета IBM SPSS Statistics v.22 (Win32) 2013.

Гипотезы исследования

- *Общая гипотеза* - существует взаимосвязь между уровнем выраженности жизнестойкости и стрессоустойчивости.
- *Частные гипотезы:*
 1. Чем выше уровень жизнестойкости, тем выше уровень стрессоустойчивости у личности спортсменов.
 2. Будут наблюдаться различия результатов исследования жизнестойкости и уровнем стратегии преодоления стрессовых ситуаций по U-критерию Манна Уитни между двумя выборками исследуемых спортсменов, занимающихся групповыми и индивидуальными видами спорта.
 3. Существует взаимосвязь между уровнем жизнестойкости и стрессоустойчивости будет у спортсменов с наибольшим стажем спортивной подготовки (10- 15 лет), чем у спортсменов с наименьшим стажем спортивной подготовки (1- 4 лет).
 4. Показатели уровней взаимосвязи жизнестойкости и стратегии преодоления стрессовых ситуаций будут иметь различия у группы спортсменов, занимающихся групповыми видами спорта и у группы спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта.

Задачи исследования

1. Изучить теоретическое состояние проблемы жизнестойкости и стрессоустойчивости личности в зарубежной и отечественной психологии .
2. Определить структурно-содержательные характеристики жизнестойкости личности.
3. Определить силу и направленность взаимосвязи между жизнестойкостью и стрессоустойчивостью у спортсмена одиночных и командных видов спорта.
4. Выявить взаимосвязь между жизнестойкостью и стрессоустойчивостью.

Выводы

1. Под понятием «жизнестойкость» понимается сочетание жизнелюбия и энергичности; действенного интереса к жизни и возможностей для достижения поставленных целей.

Выделяют 3 субшкалы жизнестойкости- *1. Вовлеченность; 2. Контроль; 3. Принятие риска.*

2. Под понятием «стрессоустойчивость» понимается совокупность качеств, позволяющих организму спокойно переносить действие стрессоров без вредных всплесков эмоций, влияющих на деятельность и на окружающих, а также способных вызывать психические расстройства.

Выделяют 9 моделей преодолевающего поведения: *1) ассертивные действия; 2) вступление в социальный контакт; 3) поиск социальной поддержки; 4) осторожные действия; 5) импульсивные действия; 6) избегание; 7) манипулятивные (непрямые) действия; 8) асоциальные действия; 9) агрессивные действия.*

Выборка первого исследования:

- 90 спортсменов
 - a) 45 одиночных видов спорта со стажем подготовки 1-15 лет.
 - b) 45 командных видов спорта со стажем подготовки 1-15 лет.

Результаты показателей по шкалам методики жизнестойкости 45 спортсменов, занимающихся одиночными видами спорта.

Описательная статистика – спортсмены, занимающиеся одиночными видами спорта

	Valid N	Mean	Minimum	Maximum	Std.Dev.
Жизнестойкость	45	71,40000	57,00000	89,00000	7,880932
Вовлеченность	45	29,08889	22,00000	39,00000	4,893513
Контроль	45	26,71111	23,00000	35,00000	2,581598
Принятие риска	45	14,60000	9,00000	21,00000	3,003029

Результаты выраженности показателей по шкалам опросника стратегии преодоления стрессовых ситуаций 45 спортсменов, занимающихся одиночными видами спорта.

Описательная статистика – спортсмены, занимающиеся одиночными видами спорта					
	Valid N	Mean	Minimum	Maximum	Std.Dev.
Активные (ассертивные) действия	45	13,60000	6,00000	27,00000	5,738229
Вступление в социальный контакт	45	9,26667	6,00000	19,00000	2,349081
Поиск социальной поддержки	45	16,60000	8,00000	29,00000	5,365716
Осторожные действия	45	16,02222	9,00000	25,00000	4,459356
Прямые импульсивные действия	45	9,22222	6,00000	14,00000	1,730592
Избегание	45	10,08889	6,00000	15,00000	2,592140
Манипулятивные действия	45	20,20000	12,00000	28,00000	3,963470
Асоциальные действия (жестокость, циничность)	45	11,57778	6,00000	21,00000	2,895835
Асоциальные (агрессивные действия)	45	11,44444	6,00000	22,00000	3,093656

Результаты выраженности показателей по шкалам теста жизнестойкости 45 спортсменов, занимающихся командными видами спорта.

Описательная статистика – спортсмены, занимающиеся командными видами спорта					
	Valid N	Mean	Minimum	Maximum	Std.Dev.
Жизнестойкость	45	64,06667	49,00000	79,00000	8,233523
Вовлеченность	45	27,11111	20,00000	37,00000	4,583678
Контроль	45	20,77778	18,00000	24,00000	1,743675
Принятие риска	45	13,37778	9,00000	23,00000	3,291096

Результаты выраженности показателей по шкалам опросника стратегии преодоления стрессовых ситуаций 45 спортсменов, занимающихся командными видами спорта.

Описательная статистика – спортсмены, занимающиеся командными видами спорта					
	Valid N	Mean	Minimum	Maximum	Std.Dev.
Активные (ассертивные) действия	45	13,73333	7,00000	22,00000	4,619130
Вступление в социальный контакт	45	13,80000	7,00000	25,00000	4,770172
Поиск социальной поддержки	45	20,04444	6,00000	30,00000	4,795621
Осторожные действия	45	21,02222	11,00000	30,00000	4,575075
Прямые импульсивные действия	45	10,35556	6,00000	16,00000	2,366005
Избегание	45	11,44444	6,00000	18,00000	3,991784
Манипулятивные действия	45	15,37778	8,00000	30,00000	5,339769
Асоциальные действия (жестокость, циничность)	45	13,46667	7,00000	22,00000	4,159327
Асоциальные (агрессивные действия)	45	13,53333	7,00000	21,00000	3,974921

Результаты сравнительного анализа По U –
критерию Манна Уитни:

- 90 спортсменов
 - a) 45 одиночных видов спорта со стажем подготовки 1-15 лет.
 - b) 45 командных видов спорта со стажем подготовки 1-15 лет.

Таблица данных сравнительного анализа по U – критерию Манна Уитни теста жизнестойкости спортсменов, занимающихся одиночными видами спорта и спортсменов, занимающихся командными видами спорта (значимые результаты).

Mann-Whitney U Test (Tablica gruppirovania zhiznest i koping str.sta) By variable Marked tests are significant at p <,05000				
Variable	Rank Sum - Group 1	Rank Sum - Group 2	U	p-value
Жизнестойкость	2533,000	1562,000	527,0000	0,000091
Контроль	3047,000	1048,000	13,0000	0,000000
Принятие риска	2295,500	1799,500	764,5000	0,045799

Таблица данных сравнительного анализа по U – критерию Манна Уитни опросника стратегий преодоления стрессовых ситуаций спортсменов, занимающихся одиночными видами спорта и спортсменов занимающихся командными видами спорта (значимые результаты).

Mann-Whitney U Test (Tablica zhiznest i koping str.sta) By variable Marked tests are significant at p <,05000				
Variable	Rank Sum - Group 1	Rank Sum - Group 2	U	p-value
Вступление в социальный контакт	1481,000	2614,000	446,0000	0,000005
Поиск социальной поддержки	1653,000	2442,000	618,0000	0,000008
Осторожные действия	1492,000	2603,000	457,0000	0,041189
Прямые импульсивные действия	1794,000	2301,000	759,0000	0,001476
Манипулятивные действия	2576,000	1519,000	484,0000	0,000020
Асоциальные действия (жестокость, циничность)	1782,500	2312,500	747,5000	0,032808
Асоциальные (агрессивные действия)	1729,500	2365,500	694,5000	0,010404

Таблица результатов исследования взаимосвязи жизнестойкости и стратегии преодоления стрессовых ситуаций 45 спортсменов, занимающихся одиночными видами спорта (значимые связи).

Variable	Spearman Rank Order Correlations (Tablica korelacji zhiznest i koping str.sta) MD pairwise deleted Marked correlations are significant at $p < ,05000$			
	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
Активные ассертивные действия				-0,38
Вступление в социальный контакт		-0,56		
Поиск социальной поддержки				0,55
Осторожные действия				0,60
Прямые импульсивные действия	-0,39	-0,30	-0,58	
Избегание				-0,68
Асоциальные действия (жестокость, циничность)	-0,38		-0,57	
Асоциальные (агрессивные действия)	-0,30		-0,62	

Таблица результатов исследования взаимосвязи жизнестойкости и стратегии преодоления стрессовых ситуаций 45 спортсменов, занимающихся командными видами спорта (значимые связи).

Variable	Spearman Rank Order Correlations (Tablica korreliacii zhiznest i koping str.sta) MD pairwise deleted Marked correlations are significant at $p < ,05000$			
	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
Активные ассертивные действия		0,60		
Вступление в социальный контакт		0,50		
Поиск социальной поддержки	-0,47	-0,43		
Осторожные действия	-0,38			
Прямые импульсивные действия			-0,61	
Избегание	-0,58	-0,34	-0,40	
Манипулятивные действия	0,40	0,66	0,39	
Асоциальные действия (жестокость, циничность)	0,34	0,60	0,34	0,32
Асоциальные (агрессивные действия)	0,36	0,68		

Выборка второго исследования:

- 60 спортсменов
 - a) 30 спортсменов со стажем подготовки 1-4 лет.
 - b) 30 спортсменов со стажем подготовки 10-15 лет.

Таблица наглядного сравнения показателей результатов исследования взаимосвязи жизнестойкости и стратегии преодоления стрессовых ситуаций спортсменов со стажем подготовки 1 – 4 года и спортсменов со стажем подготовки 10 – 15 лет (значимые связи).

Spearman Rank Order Correlations (Spreadsheet1) MD pairwise deleted Marked correlations are significant at $p < ,05000$

	Valid - N	Стаж спортивной деятельности (1-4 года)	Стаж спортивной деятельности (10-15 лет)
Поиск социальной поддержки & Контроль	30	-0,096680	-0,372545
Осторожные действия & Контроль	30	0,362707	0,411429
Прямые Импульсивные действия & Жизнестойкость	30	-0,338627	-0,498181
Прямые Импульсивные действия & Вовлеченность	30	-0,169408	-0,470862
Прямые Импульсивные действия & Контроль	30	-0,405164	-0,422810
Избегание & Жизнестойкость	30	0,316639	-0,763804
Избегание & Вовлеченность	30	0,023799	-0,690310
Избегание & Контроль	30	0,542431	-0,638621
Избегание & Принятие риска	30	-0,036861	-0,596807
Манипулятивные Действия & Жизнестойкость	30	0,550954	0,475473
Манипулятивные Действия & Вовлеченность	30	0,332511	0,455903
Манипулятивные Действия & Контроль	30	0,703225	0,577148
Асоциальные действия (жесткость, циничность) & Принятие риска	30	0,459014	-0,174662
Асоциальные (агрессивные действия) & Принятие риска	30	0,367711	-0,291212

Спасибо за внимание!