

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ КАК ИНСТРУМЕНТ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Игошев М.В.¹

¹ФГБОУ ВО «Пермская государственная фармацевтическая академия» Минздрава России, Пермь, e-mail: sportmig58@yandex.ru

Обучение в вузе, особенно в первый год, связано у многих студентов с возникновением множества стрессовых ситуаций, обусловленных изменением социальной стратификации, изменением их социального статуса, режима дня и порядка обучения и многими другими факторами. В то же время спорт является весьма эффективным средством борьбы со стрессом и психологической напряженностью. В статье доказано, что при занятиях студентов командными видами спорта вероятность получения эффективной поддержки от других в кризисной ситуации более высока, чем у студентов – одиночек. В статье проанализировано, каким образом участие в команде (группе) является основой для формирования и развития групповой поддержки в стрессовых ситуациях, а также эффективным способом предотвращения развития стресса у студентов.

Ключевые слова: студенческая молодежь, стресс, эустресс, дистресс, социальная идентификация, командные виды спорта.

THE SPORT A TOOL FOR OVERCOMING STRESS SITUATIONS IN STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Igoshev M.V.¹

¹FGBOU VO Perm State Pharmaceutical Academy of the Ministry of Health of Russia, Perm, e-mail: sportmig58@yandex.ru

The first year of study at the university makes stressful situations for many students associated with changing their social stratification, changing their social status, the regime of the day and the order of education, and many other factors. At the same time, sport is a very effective means of combating stress and psychological tension. The article proves that during the team sports lessons the students are more likely to receive effective support from others in a crisis situation than the students. The article shows how participation in a team (group) is the basis for the formation and development of group support in stressful situations, as well as an effective way to prevent the development of stress among students.

Keywords: student youth, stress, eustress, distress, social identification, team sports.

Психологами давно доказано, что для преодоления стресса и формирования позитивного настроения по борьбе с ним важным является отвлечение от негативных мыслей, преодоление панических настроений, преодоление пассивности в борьбе с проблемами. Спорт и физические нагрузки позволяют сосредоточиться на выполнении текущего задания (например, выполнении спортивного упражнения), что способствует переключению внимания с возникших проблем на текущую деятельность. А занятия коллективными видами спорта дают дополнительную поддержку от членов команды, что еще больше облегчает прохождение стрессовых и кризисных ситуаций, а также уменьшает глубину психологической травмы от стресса.

Формирование положительных навыков преодоления стресса является актуальным для молодых людей, не обладающих еще достаточным опытом противостояния кризисам и стрессам. Для молодежи это является весьма важным, поскольку достаточно часто люди пытаются бороться со стрессом на основе целого ряда вредных и разрушающих здоровье и

психику действий: курения, злоупотребления алкоголем, переедания, возникающего в процессе «заедания» стресса сладкой и/или насыщенной углеводами пищи, и т.д. Также разрушающим по отношению к здоровью и социальным отношениям является проявление повышенной импульсивности и агрессивности, которые могут привести к разрыву дружеских и конструктивных отношений с коллегами (одногоруппниками). В комплексе это приводит к усилению негативных явлений вокруг человека, росту его недовольства собой и окружающими и усугубляет стрессовую ситуацию.

Занятия спортом позволяют отказаться от вредных привычек и решить проблему преодоления стрессов и кризисов более «здоровым» в психологическом и физическом планах путем. В силу этого важным направлением компетентностной подготовки студентов в контексте их психофизиологической и эмоциональной устойчивости к стрессам, в плане готовности специалистов к сложным производственным ситуациям, к жизненным проблемам, к решению различных коммуникационных задач является их спортивно-физическая подготовка в течение всего процесса их обучения с учетом вышеназванных аспектов. При этом необходимо предусмотреть как можно больше возможностей с точки зрения разнообразия занятий спортом для всех обучающихся, учитывая в том числе и специальные тренинговые занятия по преодолению стресса.

Цель исследования

Целью исследования является изучение основных аспектов и направлений использования занятий физической культурой и спортом в высших учебных заведениях для борьбы с различными стрессовыми ситуациями, которые возникают в студенческой среде. Это позволяет обеспечить более эффективную социализацию студенческой молодежи в современных условиях. Необходимость получения максимального положительного социального эффекта от занятий физической культурой и спортом в молодежной среде предполагает использование более разнообразных подходов и методов проведения спортивных занятий, в том числе нацеленных на компенсацию негативных эмоций, возникающих в стрессовых ситуациях, с которыми сталкиваются студенты в процессе своего обучения.

Материалы и методы исследования

Методом исследования поставленных вопросов является библиографический анализ научных и методических материалов по теории управления спортивными организациями, теории конфликтов и стрессов, психологии стрессов, социальной идентичности. В рамках решения поставленной задачи были изучены работа 1966 года Р. Лазаруса по влиянию стресса на производительность достижений [1] и исследования на эту же тему С. Фолкмана, М. Чеснея, Л. МакКусик и других [2]. Проведено обобщение результатов исследований П.

Фримена и Т. Риса того, каким образом социальная поддержка смягчает взаимосвязь между стрессорами и выполнением задач [3], а также результатов исследований П. Фримена, Т. Риса и Л. Харди по изучению разнообразных механизмов повышения производительности в спорте на основе социальной поддержки [4; 5]. Работа Хаслама и Райхера [6] показала наличие положительной связи между социальной идентичностью в группе и динамикой ответов на стресс, а в работе Тедин Якобссона приводятся современные эмпирические данные о положительном стрессовом опыте, связанном с ростом сопротивляемости и устойчивости при стрессах при участии шведских школьников в клубных спортивных командах [7].

В процессе анализа современных отечественных подходов к трактовке роли командного спорта в преодолении стресса у молодых спортсменов и школьников были выявлены и адаптированы к социальным условиям обучения в российских высших учебных заведениях те психологические подходы в рамках спортивной психологии, которые могут помочь отечественным спортивным педагогам и тренерам создать благоприятную социальную и психологическую обстановку в учебных группах и в процессе спортивных занятий с тем, чтобы обеспечить студентам, особенно младших курсов, как можно более легкое и психологически комфортное вхождение в новую социальную среду вуза [8; 9]. В результате исследования были выявлены те ожидания и элементы поведения молодых людей в стрессовых ситуациях, которые могут быть преодолены в рамках групп, в том числе в процессе занятий спортом.

Результаты исследования

Как уже отмечалось, существенный вклад в понимание процессов взаимодействия спорта и стресса и влияния стресса на производительность в спорте и анализ способов эффективного управления стрессом внесли работы Р. Лазаруса. Одним из важных результатов этих исследований стало выделение двух видов идентификации и структурирования стресса [1]. Это, во-первых, этап структурирования стресса с помощью первичной оценки – осознания того, каким образом ощущаются стрессоры в окружающей среде и каким образом они угрожают благополучию субъекта. И, во-вторых, это так называемая вторичная оценка – т.е. индивидуально воспринимаемое ощущение того, насколько доступна социальная поддержка, чтобы помочь справиться с этим напряжением.

В различных теориях по социологии и психологии спорта сложилось разное понимание того, как первичная и вторичная оценки структурированы. В теории социальной идентичности эти оценки проводятся с помощью процессов социальной идентичности и самокатегоризации [10; 11].

Четкое понимание различий в теоретических подходах важно, в первую очередь, с

точки зрения определения того, каким образом воспринимается угроза: как угрожающая именно самому себе, или как угрожающая группе. Например, плохая игра факультетской команды может быть воспринята как личный или как коллективный источник стресса в зависимости от степени, с которой студент (игрок команды, фанат, обычный болельщик, просто обучающийся на факультете) идентифицирует себя с этой командой. Так, игрок команды или активный фанат воспримет проигрыш как личную потерю, а обычный студент, который вообще не следит за спортивными соревнованиями, может совершенно не обратить внимания на такой проигрыш. С другой стороны, выигрыш в матче, особенно в ключевом или принципиально важном для команды или для вуза в целом, является источником эустресса, а не бедствия (дистресса). Таким образом, первичное структурирование стресса может происходить на двух уровнях (индивидуальном и коллективном). Это усиливает или ослабляет степень воздействия стресса на организм человека.

Что касается вторичной оценки стресса, то здесь важно учесть тот момент, что многие люди непосредственно связывают вероятность получения эффективной поддержки от других членов группы в случае возникновения стресса именно со своей принадлежностью к конкретной группе. В общем виде это зависит от того, как другие люди, будучи воспринимаемыми в качестве членов определенной группы (сообщества), являются представителями общей социальной идентичности.

В практической жизни это означает, что мы с большей вероятностью будем предлагать помощь людям, которых мы воспринимаем как принадлежащих к «нашей» группе и которая является для нас характерной, чем представителям других групп, а также то, что мы с большей вероятностью получим помощь от тех, кто воспринимает нас как принадлежащих к той группе, к которой они принадлежат сами. Эти моменты были доказаны в большом количестве эмпирических работ, изучающих поведение людей в рамках наблюдений по идентификации группы.

В качестве иллюстрации этого утверждения можно привести эксперимент, поставленный М. Левиным, А. Прозером и Д. Эвансом по определению степени влияния социальной идентичности при оказании помощи пострадавшему. Эксперимент был проведен с поклонниками футбольной команды «Манчестер Юнайтед» [12]. Суть эксперимента в следующем.

В начале болельщики команды «Манчестер Юнайтед» вспоминали о своей команде и обсуждали ее. Затем их просили перейти в другое здание (по вымышленной причине). По пути в это здание человек (специально нанятый актер) спотыкался и падал перед испытуемым. В результате эксперимента оказалось, что реакция испытуемого по оказанию помощи упавшему зависела от того, во что был одет актер: в фирменную рубашку

«Манчестер Юнайтед», рубашку соперничающей команды («Ливерпуль») или просто красную футболку. Как и было теоретически предсказано перед началом эксперимента, одежда актера оказала большое влияние на уровень помощи, которую ему оказали испытуемые. Когда актер был одет в рубашку «Манчестер Юнайтед» (т.е. он был членом группы фанатов «Манчестер Юнайтед»), 92% участников эксперимента остановились, чтобы спросить, нужна ли ему помощь, а также реально ему помогли. В тех случаях, когда актер носил рубашку «Ливерпуля» или обычную красную футболку, только 32% участников предложили ему различные формы помощи. При этом типичным ответом на вопрос, почему они не оказали помощь, ответ был «не заметили несчастный случай». Таким образом, эксперимент доказал, что при совершении определенных действий (оказание помощи) люди четко идентифицировали себя и пострадавшего с точки зрения принадлежности к одной и той же социальной группе – болельщики «Манчестер Юнайтед».

Изменение условий эксперимента также подтвердило высокую значимость социальной идентификации при решении об оказании помощи незнакомому человеку. Во втором эксперименте болельщикам «Манчестер Юнайтед» было предложено думать о себе как о футбольных энтузиастах в целом, а не как о фанатах конкретной команды. В результате помощь актеру, одетому в рубашку «Ливерпуля», была оказана уже в 70% случаев (помощь актеру в рубашке «Манчестер Юнайтед», как и в первом случае, была более 90%). Таким образом, эксперимент представил доказательства контекстной чувствительности самокатегоризации и значимости этого для оказания поддержки: и «Манчестер Юнайтед», и «Ливерпуль» теперь были футбольными клубами, а люди идентифицировали себя как футбольных фанатов в целом.

Результаты этого эксперимента имеют важное значение для разработки программ помощи студентам для преодоления стресса, а также для его предупреждения. Для ликвидации напряженности и конфликтов между факультетами целесообразным является самокатегоризация студентов как обучающихся в одном и том же вузе или проживающих в одном и том же городе. Это важно для формирования благоприятной психологической обстановки в вузе в целом, а также для предотвращения случаев, когда результаты спортивных соревнований могут стать негативным дополнением к различным личным источникам стресса. Таким образом, опыт управления стрессом в спорте, как правило, связан с (внутри- и меж-) групповой динамикой.

Как уже отмечалось, спортивные команды и группы могут являться мощными источниками стресса. Но они также могут быть и хорошим способом его преодоления.

В большинстве работ по стрессу и методам его преодоления признается, что ключевым моментом в процессе возникновения стресса и, соответственно, его преодоления

является то, что концептуализация процесса стресса по своей природе является индивидуалистичной – человек задает себе вопросы типа «Это угрожает мне?», «Могу ли я справиться?», «Как мне с этим справиться?» и тому подобные. Преодоление подобных стрессовых ситуаций на психологическом и поведенческом уровне становится более легким и эффективным в ходе занятий спортом.

Возрастание физических нагрузок в этот время позволяет решить несколько задач психологического плана и сконцентрироваться на решении проблемы. Прежде всего, занятия спортом даже в объеме умеренных физических нагрузок позволяют человеку отвлечься от негативных мыслей и эмоций, не сосредоточиваясь на них, и более объективно и «трезво» оценить стрессовую ситуацию. В результате достигается избавление от чувства безнадежности и появляется ощущение контроля над ситуацией, отсутствие которого человек часто испытывает во время стресса и ощущение потери которого создает большинство панических мыслей и пессимистических ожиданий. Это в свою очередь приводит к возникновению реалистических целей по преодолению кризисной ситуации, а также к появлению обоснованной мотивации, преодолению пассивности в действиях. Наконец, занятия спортом, особенно в командных видах спорта, могут способствовать повышению самооценки, росту уверенности в себе и партнерах по команде (группе). Даже при достижении небольших результатов занятия спортом могут приносить удовлетворение от достижения поставленной цели, радость от победы (преодоления сложной ситуации) и активизировать деятельность по преодолению личной стрессовой ситуации.

При вторичной идентификации и структурировании стресса индивидуальное восприятие возможности, силы и направления угрозы трансформируется в суждения, связанные с группой, а именно: чувство самокатегоризации трансформируется в критерии принадлежности к группе, а типичные вопросы, связанные с негативными ожиданиями, приобретают форму: «Это угрожает нам?», «Можем ли мы справиться?», «Как мы сможем с этим справиться?».

Большое количество исследований показывает, что процессы первичной и вторичной оценки критически структурированы по характеру существенной социальной идентичности и уровням социальной идентификации, а также то, что опыт людей в области социальной поддержки и их благосостояния в значительной степени структурирован с помощью общей социальной идентификации. В частности, описывая физиологические основы этих процессов, Дж. Хаузер, М. Катенстроч, Рю Ван Дик и другие исследователи отмечают, что присутствие других людей, с которыми мы идентифицируем общую группу, помогает ослаблять нейроэндокринные стрессовые реакции, потому что существует ощущение, что «мы проходим это вместе» [13, с. 976]. Работа С. Хаслама и С. Райхера [6] также показала,

что, когда общая социальная идентичность внутри группы снижается, это приводит не только к усилению внутригрупповой напряженности, но и к повышенным уровням кортизола, которые связаны с повышенным выгоранием. В результате негативное воздействие стресса усиливается и становится более труднопреодолимым. С другой стороны, исследования подтвердили, что в группах, где возрастает общая социальная идентичность, индивидуумы не только буферизуются из таких ответов [14], но также сообщают о положительном стрессовом опыте, связанном с сопротивляемостью, устойчивостью и салютогенезом [15].

Выводы

В результате исследования доказано, что в общем плане социальная идентификация является важным фактором, определяющим способность человека предотвращать депрессию в ответ на неблагоприятные жизненные события. Социальная идентификация, проявляемая при занятиях спортом, особенно командными видами спорта, является важным и эффективным инструментом борьбы со стрессом. Также это дает молодым людям важный социальный опыт преодоления сложных психологических ситуаций, который они могут эффективно использовать в дальнейшей жизни и трудовой деятельности.

Необходимость получения максимального положительного социального эффекта от занятий физической культурой и спортом в молодежной среде предполагает использование более разнообразных подходов и методов проведения спортивных занятий, в том числе нацеленных на компенсацию негативных эмоций, возникающих в стрессовых ситуациях, с которыми сталкиваются студенты в процессе своего обучения. Спортивным тренерам и педагогам необходимо учитывать эти аспекты при разработке плана занятий студентов физической культурой и спортом в вузе, при составлении программ занятий в студенческих спортивных клубах, при проведении отдельных тренировок и подготовке к спортивным соревнованиям.

Список литературы

1. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process. New York: McGraw-Hill, 1966. P. 466.
2. Folkman S., Chesney M., McKusick L. et al. Translating coping theory into an intervention / Eckenrode J., editor // The social context of stress. New York: Plenum, 1991. P. 239–60.
3. Freeman P., Rees T. How does perceived support lead to better performance? An examination of potential mechanisms. J Appl Sport Psychol. 2009. Vol. 21. № 4. P. 429–441.
4. Rees T., Freeman P. Social support moderates the relationship between stressors and task

- performance through self-efficacy // *J. Soc. Clin. Psychol.* 2009. Vol. 28. № 2. P. 244–263.
5. Rees T., Hardy L. Matching social support with stressors: effects on factors underlying performance in tennis // *Psychol. Sport Exerc.* 2004. Vol. 5. № 3. P. 319–337.
 6. Haslam S.A., Reicher S. Stressing the group: social identity and the unfolding dynamics of responses to stress // *J. Appl. Psychol.* 2006. Vol. 91. № 5. P. 1037–1052.
 7. Thedin Jakobsson B. What makes teenagers continue? A salutogenic approach to understanding youth participation in Swedish club sports // *Phys. Ed. Sport. Pedagogy.* 2012. Vol. 19. № 3. P. 239–252.
 8. Головнина А.П., Батыркаева Л.Д. Спорт как лекарство от стресса // *Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований.* – 2013. – № 10-2. – С. 324-325.
 9. Оплетин А.А. Оценка физического и психоэмоционального состояния студентов средствами авторской программы на занятиях физической культурой / А.А. Оплетин, М.В. Игошев // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2015. – № 6 (124). – С. 156-159.
 10. Bruner M.W., Eys M.A., Beauchamp M.R. et al. Examining the origins of team building in sport: a citation network and genealogical approach // *Group. Dyn.* 2013. Vol. 17. № 1. P. 30–42.
 11. Ellemers N. The group self. *Science.* 2012. № 336 (6083). P. 848–52.
 12. Levine M., Prosser A., Evans D. et al. Identity and emergency intervention: how social group membership and inclusiveness of group boundaries shape helping behavior // *Pers. Soc. Psychol. Bull.* 2005. Vol. 42. № 4. P. 443–453.
 13. Hausser J.A., Kattenstroth M., van Dick R. et al. “We” are not stressed: social identity in groups buffers neuroendocrine stress reactions // *J. Exp. Soc. Psychol.* 2012. Vol. 48. № 4. P. 973–977.
 14. Kleinert J., Ohlert J., Carron B. et al. Group dynamics in sports: an overview and recommendations on diagnostic and intervention // *Sport. Psychol.* 2012. Vol. 26. № 3. P. 412–434.
 15. Pescosolido A.T., Saavedra R. Cohesion and sports teams: a review // *Small Group Res.* 2012. Vol. 43. № 6. P. 744–758.