

Пугачева Елена Викторовна

канд. психол. наук, старший научный сотрудник
ФГБНУ «Федеральный научный центр психологических и междисципли-
нарных исследований»

г. Москва

Тымчиков Алексей Юрьевич

аспирант

ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет»

г. Сочи, Краснодарский край

ВЛИЯНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ НА УСПЕШНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЧЕМПИОНАТАХ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ МАСТЕРСТВУ

***Аннотация:** в статье рассматривается взаимосвязь между стрессоустойчивостью и успешностью выступления на региональных чемпионатах профессионального мастерства «Профессионалы». В исследовании приняли участие 52 участника мужского и женского пола, обучающиеся в профессиональных образовательных организациях в возрасте 16–22 лет, с разным уровнем опыта практической деятельности и стрессоустойчивости. Оценка осуществлялась с помощью стандартизированных психологических тестов и опросников. Результаты выявили значительную корреляцию между стрессоустойчивостью и профессиональным мастерством участников, так участники, показывающие более высокую стрессоустойчивость, становились победителями и призерами чемпионатов.*

***Ключевые слова:** стрессоустойчивость, саморегуляция, соревновательная деятельность, профессиональное мастерство.*

Введение

Стрессоустойчивость в соревновательной деятельности подразумевает способность человека сохранять спокойствие, концентрацию и эффективность в условиях давления и стресса, связанных с соревнованиями. Эта характеристика

особенно важна в спортивном и профессиональном контекстах, где участники сталкиваются с высокими ожиданиями, конкурентной средой и необходимостью принимать быстрые решения.

Общее понятие, которое охватывает любые состязания между участниками (индивидуально или в командах) с целью определения победителя – это соревнование, а чемпионат – это специфический вид соревнования, который обычно подразумевает наличие титула чемпиона, который присуждается победителю и наличие призеров, чемпионаты могут включать в себя несколько этапов и часто имеют заранее установленный регламент.

Соревнование – непосредственное или опосредованное взаимодействие (или взаимовлияние) соревнующихся, при котором каждый стремится к одной и той же цели – достигнуть превосходства и результата, победить. Соревнование по профессиональному мастерству является особым видом деятельности, в которой участвующие стремятся превзойти друг друга в мастерстве. Оно является мощным мотивирующим фактором, значимым для субъекта профессиональной деятельности. Высокая публичная оценка, даваемая победителям соревнований по профессиональному мастерству, повышает их статус самооценку, и тем самым стимулирует дальнейшее личностно-профессиональное развитие, повышает эффективность профессиональной деятельности [10, с. 221]. Учитывая изложенное, будем считать чемпионат по профессиональному мастерству разновидностью соревновательной деятельности.

В научной литературе единого определения стрессоустойчивости нет, ряд авторов (Л.М. Аболин, Б.Х. Варданян, П.Б. Зильберман, С.М. Оя, В.М. Писаренко, О.А. Сиротин) сводят стрессоустойчивость лишь к понятию эмоциональной устойчивости, но понятия стрессоустойчивости и эмоциональной устойчивости не являются тождественными, при этом общими для них является способность поддерживать оптимальную работоспособность и эффективность деятельности в напряженных ситуациях; способность человека сохранять оптимальное психическое состояние при воздействии негативных факторов. Так, С.М. Оя под

эмоциональной устойчивостью понимает способность быть эмоционально стабильным, т. е. иметь незначительные сдвиги в величинах, характеризующих эмоциональные реакции в различных условиях деятельности [6, с. 65].

Б.Х. Варданян определяет стрессоустойчивость как особое взаимодействие всех компонентов психической деятельности, в том числе эмоциональных. Он пишет, что стрессоустойчивость «...можно более конкретно определить как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности» [1, с. 542].

К.К. Платонов рассматривает стрессоустойчивость как взаимодействие эмоционально-волевых качеств личности (степень волевого владения достаточно сильными эмоциями) в их отношении к характеру деятельности и подразделяет эмоциональную устойчивость на эмоционально-моторную, эмоционально-сенсорную и эмоционально-волевою [7, с. 170]. Такой подход активно используется в психологии труда, он позволяет понимать стрессоустойчивость как устойчивость моторных, сенсорных и умственных компонентов деятельности при возникшем эмоциональном переживании.

Устойчивость к психологическому стрессу, во многом определяющая способность человека противостоять его отрицательному влиянию на успешность деятельности и организованное поведение, чаще всего обозначаемая специалистами как стрессоустойчивость, в последние годы становится одним из приоритетных направлений психологических исследований деятельности человека в экстремальных условиях [3].

П.Б. Зильберман предложил следующую трактовку стрессоустойчивости, понимая под ней «...интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [5, с. 152].

Здесь важно отметить, что на развитие психической саморегуляции влияют такие свойства личности, как мотивация, рефлексия и воля, которые выступают основой механизма осознанной психической саморегуляции. Мотивация к саморегуляции проявляется в устойчивом желании индивида к изменению своего психического состояния и стремлении осуществлять для этого какие-либо действия [4, с. 80].

Основные аспекты стрессоустойчивости в соревновательной деятельности включают, *эмоциональную регуляцию*, то есть умение управлять своими эмоциями, чтобы не допустить их влияния на производительность, *концентрацию и фокусировку*, способность сосредоточиться на задаче, несмотря на отвлекающие факторы и давление, *подготовку и планирование*, хорошая физическая и психологическая подготовка помогает снизить уровень стресса, *поддержку и коммуникации*, наличие поддержки со стороны наставников, команды или коллег может значительно повысить уровень стрессоустойчивости, открытая коммуникация помогает делиться переживаниями и находить решения, *опыт и практику*, чем больше участник сталкивается с профессиональной деятельностью в том числе в соревновательных ситуациях, тем лучше он обучается справляться с ними, а опыт помогает развивать уверенность и уменьшает уровень стресса, *анализ результатов*, после соревнований важно анализировать свои действия, выявлять сильные и слабые стороны.

Анализируя стрессоустойчивость с помощью психологического тестирования, оценки результатов и качественных оценок, наше исследование призвано обеспечить комплексное понимание роли психологической устойчивости в соревнованиях по профессиональному мастерству. Полученные результаты будут способствовать разработке тренировочных методик, включающих методы управления стрессом для повышения личной эффективности в условиях соревнований.

Ранее нами проанализированы влияние показателя сила личности на уровень, тревожности и стрессоустойчивости победителей соревнований по профессиональному мастерству [12].

Стрессоустойчивость является одним из важных психологических факторов обеспечения надежности, эффективности и успеха в соревновательной деятельности.

Методы

Участниками данного исследования стали обучающиеся в профессиональных образовательных организациях Краснодарского края, в возрасте от 16 до 22 лет, принимавших участие региональных и всероссийских чемпионатах профессионального мастерства «Профессионалы», с разным уровнем опыта практической деятельности и стрессоустойчивости. Выборка состояла из 52 участников, 28 мальчиков и 24 девочки. Уровень профессиональной подготовки оценивался до начала исследования

Для оценки стрессоустойчивости в исследовании использовалась комбинация психологических тестов и опросников, широко применяемых в спортивной психологии. Шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона (адаптация Н. Е. Водопьяновой). выявлялся уровень стресса на уровне тела, поведения и эмоций. Тест STAI (State-Trait Anxiety Inventory) Ч.Д. Спилбергера использовался для оценки уровня ситуативной тревожности участников. Тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Т. Виллиансона). Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции», Уровень развития волевой саморегуляции определялся в целом по таким свойствам характера как настойчивость и самообладание. Процедура сбора данных проходила в несколько этапов. Во-первых, во время регулярных тренировок всем участникам была предложена совокупность психологических опросников, включая. Эти тесты проводились индивидуально, и участники выполняли их в контролируемой обстановке, сведенной к минимуму отвлекающих факторов. После прохождения психологических тестов участники приняли участие в региональном чемпионате профессионального мастерства, по итогам которого был проведен опрос, в котором участников просили самостоятельно оценить уровень стресса и то, как, по их мнению, они справлялись со стрессовыми ситуациями во время чемпионата. Это позволило сравнить объективные показатели эффективности с субъективным восприятием

стрессоустойчивости. Затем все данные были собраны и проанализированы с помощью статистического программного обеспечения для выявления корреляций между баллами за стрессоустойчивость и показателями результативности, что позволило глубже понять, как психологические факторы влияют на результаты выступления на чемпионате.

Результаты и обсуждение

Результаты опросника STAI (State-Trait Anxiety Inventory) показали, что участники с более низкими показателями тревожности демонстрируют большую способность справляться со стрессом в моменты высокого напряжения на чемпионате. В частности, участники, набравшие меньшее количество баллов по шкале тревожности, демонстрировали более стабильную эмоциональную реакцию в условиях стресса. Это было характерно как для мальчиков, так и для девушек-участников, что позволяет предположить, что стрессоустойчивость является важным фактором регуляции эмоциональных реакций во время чемпионата. В среднем участники с более высокой стрессоустойчивостью отмечали меньшее количество случаев тревожных расстройств во время чемпионата, таких как снижение концентрации или чрезмерная реакция на неудачное выступление.

Что касается взаимосвязи между устойчивостью к стрессу и технической и инструментальной готовностью, то данные выявили сильную корреляцию между участниками с более высокой устойчивостью к стрессу и их способностью сохранять точность выполнения предусмотренных операций. Влияние стрессоустойчивости на принятие тактических решений также было очевидным в исследовании. Участники с более высоким уровнем стрессоустойчивости лучше адаптировали свои стратегии и принимали оптимальные решения под давлением.

Выводы и заключение

В результате исследования следует отметить, что стрессоустойчивость играет важную роль в результатах соревнований по профессиональному мастерству, демонстрируя, что участники с более высокой стрессоустойчивостью, как правило, лучше работают под давлением.

Участники с более низким уровнем тревожности демонстрировали более стабильную техническую точность в выполнении заданий, более высокую тактическую адаптивность и большую способность сохранять самообладание в соревновательные моменты. Участники с более высокой устойчивостью к стрессу показали более высокие общие результаты в соревнованиях, что подчеркивает важность их психологической подготовки. Полученные результаты подчеркивают необходимость включения методов управления стрессом в подготовку к чемпионатам по профессиональному мастерству для повышения результативности в условиях высокого стресса.

Список литературы

1. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости / Б.Х. Варданян // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. – М., 1983. – С. 542–543.
2. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – С. 112. – EDN GLYSQE
3. Волосатых О.О Влияние стрессоустойчивости и волевого контроля тренера на личностные качества спортсмена / О.О. Волосатых // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №11. – С. 17–19. EDN MBXTCR
4. Гайдамашко И.В. Теоретические аспекты проблемы развития навыков психической саморегуляции у подростков / И.В. Гайдамашко, И.В. Бабичев, А.Н. Вечерина // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2023. – №4 (65). – С. 80–89. – DOI 10.26456/vtpsyed/2023.4.080. – EDN EHMNIV
5. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора / П.Б. Зильберман // Очерки психологии труда оператора. – М.: Наука, 1974. – С. 138–172.
6. Оя С.М. Особенности предстартовых сдвигов и эмоциональной стабильности у представителей разных видов спорта / С.М. Оя // Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованиям. – М.: ФиС, 1969. – С. 64–67.

7. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий / К.К. Платонов. – М.: Высш. школа, 1984. – С. 175.
8. Пугачева Е.В. Психологические детерминанты готовности к соревновательной деятельности в конкурсах по профессиональному мастерству их победителей и призеров / Е.В. Пугачева, А.Ю. Тымчиков // Человеческий капитал. – 2022. – №8 (164). – С. 166–171. – DOI 10.25629/НС.2022.08.19. – EDN CNRPYV
9. Реан А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика: монография / А.А. Реан, А.Р. Кудашов, А.А. Баранов. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2025. – С. 524.
10. Сиваченко И.Б. Стрессоустойчивость мужчин 20–30 лет с различным уровнем физической активности / И.Б. Сиваченко, Д.С. Медведев, А.Е. Ловягина // Вестник спортивной науки. – 2019. – №4. – С. 97–104. EDN НОСХQC
11. Тымчиков А.Ю. Психологические факторы эффективности соревновательной деятельности по профессиональному мастерству / А.Ю. Тымчиков // Вестник университета. – 2022. – №4. – С. 220–226. – DOI 10.26425/1816-4277-2022-8-220-226. – EDN GEDWMA
12. Тымчиков А.Ю. Основные психологические детерминанты готовности участников конкурсов по профессиональному мастерству к успешному выступлению / А.Ю. Тымчиков, Е.В. Пугачева // Вестник университета. – 2023. – №3. – С. 211–217. – DOI 10.26425/1816-4277-2023-3-211-217. – EDN AWHIRG