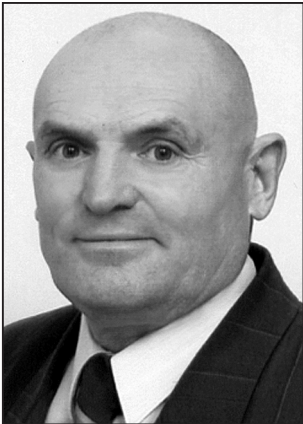


# ВЛИЯНИЕ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ НА ПОКАЗАТЕЛИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

УДК/UDC 796.01:159.9

Поступила в редакцию 23.01.2017 г.



Информация для связи с автором:  
vshilko@mail.ru

Доктор педагогических наук, профессор **В.Г. Шилько**<sup>1</sup>  
Кандидат педагогических наук, доцент **Е.С. Потовская**<sup>1</sup>  
Доктор медицинских наук **Т.А. Шилько**<sup>1</sup>  
**О.Н. Крупицкая**<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Национальный исследовательский Томский государственный университет, Томск

## GENDER-SPECIFIC STRESS TOLERANCE VARIATIONS IN ACADEMIC VOLLEYBALL

Dr.Hab., Professor **V.G. Shilko**<sup>1</sup>  
PhD, Associate Professor **E.S. Potovskaya**<sup>1</sup>  
Dr.Med. **T.A. Shilko**<sup>1</sup>  
**O.N. Krupitskaya**<sup>1</sup>

<sup>1</sup> National Research Tomsk State University, Tomsk

### Аннотация

Представлены результаты социологического анализа материалов исследования о влиянии гендерных различий на показатели стрессоустойчивости студентов, занимающихся волейболом. Респондентам (мужчинам и женщинам) было предложено оценить по 5-балльной шкале уровни стрессогенности проблем, возникающих у них в первые три года обучения в вузе. Результаты исследования позволили выявить различия в показателях стрессовых состояний студентов, их зависимость от гендерных признаков и вида физкультурно-спортивной деятельности по целому ряду стресс-факторов, препятствующих успешной социально-психологической адаптации к условиям обучения в вузе.

Социологический анализ подтвердил разнонаправленную тенденцию динамики показателей стрессовых состояний у мужчин и женщин от 1-го курса к 3-му, на основании которого можно предположить, что по своим психофизиологическим характеристикам мужчины более адаптированы к обучению в высшей школе, чем женщины, у которых этот процесс сопряжен с высоким уровнем стрессовой нагрузки.

**Ключевые слова:** студенты-волейболисты, гендерные различия, стрессоустойчивость, стресс-факторы.

### Annotation

The article presents findings of a sociological survey of the gender-specific variations of stress tolerance in academic volleyball. The respondents of both sexes were requested to score on a 5-point scale stress levels of different problems they have faced for three academic years. The survey data and analysis made it possible to rate the gender-specific variations of stress tolerance versus the physical education and sport activity for a number of stressors hampering the subjects' social and psychological adaptation to the academic environment.

The survey data and analysis demonstrated the stress tolerance variations being highly gender-specific with opposite trends on the way from the 1st to the 3rd academic year. The finding may be explained by the men's mental and physiological characteristics being more flexible and adaptable to the academic environments than that of women who are more exposed to the academic stressors.

**Keywords:** university volleyball players, gender differences, stress tolerance, stress factors.

**Введение.** Стресс – сложное явление, которому подвержен каждый человек вне зависимости от половозрастных или социально-демографических характеристик. Однако, несмотря на то что стресс чаще рассматривают со знаком минус, он является одним из основных инструментов тренировки и закалывания человека, повышая сопротивляемость организма повреждающим факторам. Ганс Селье в своих работах отмечает, что деятельность, связанная со стрессом, может быть приятной или неприятной, но полная свобода от стресса означает смерть [2].

**Цель исследования** – оценить влияние гендерных различий на показатели стрессоустойчивости студентов, занимающихся волейболом.

**Методика и организация исследования.** В социологическом исследовании участвовали студенты 1–3-го курсов

(n=120, мужчины и женщины 17–20 лет) 21 факультета и НИ ТГУ, занимающихся волейболом.

В разработанной авторами анкете респондентам было предложено оценить по 5-балльной шкале значимость 38 стресс-факторов, в различной степени вызывающих стрессовые состояния в первые три года обучения в вузе. Полученные по каждому фактору данные суммировались, затем определялось среднеарифметическое значение каждого показателя. После этого проводился сравнительный анализ результатов социологического тестирования по курсам обучения.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты социологических исследований по изучению влияния стресса на спортсменов позволили определить различия в уровнях стрессогенности по целому ряду показателей

социально-психологической адаптированности между представителями мужского и женского пола. Причем у мужчин в большей части этих показателей отмечено превосходство по сравнению с женщинами-спортсменками. Однако у женщин, занимавшихся восточными единоборствами, не было выявлено значимых различий в агрессивности поведения по сравнению с мужчинами, хотя существуют данные о том, что у слабого пола в процессе занятий различными видами борьбы отмечены повышение уровня тестостерона и усиление маскулинности [1].

Некоторые авторы высказывают предположение, что различия в уровнях ответных реакций мужского и женского организмов на стресс во многом объясняются не столько личностными и биологическими особенностями, сколько направленностью всей системы воспитания и образования на соблюдение определенных правил и норм, принятых в социуме [1–3].

Сравнительный анализ стрессовых состояний студентов НИ ТГУ, занимавшихся волейболом, показал, что уровни стрессогенности у мужчин и женщин под влиянием идентичных сбивающих факторов существенно различаются по большинству тестируемых показателей.

Результаты исследований подтверждают высокий уровень стрессогенности, вызванный *интенсивной умственной деятельностью, большим потоком информации, повышенной учебной нагрузкой и ответственным отношением к учебе* [4]. Однако уровни стрессовых состояний по четырем перечисленным стресс-факторам у мужчин и женщин имели существенные различия не только по половому признаку, но и по курсам обучения. Тестирование показало устойчивую тенденцию к снижению уровня стрессогенности от 1-го курса к 3-му у мужчин. Так, если на 1-м курсе среднеарифметический показатель присутствия стресса у мужчин по перечисленным стресс-факторам был равен 3,7 балла, то к 3-му курсу его уровень снизился до 2,4 балла.

Полученные данные подтверждают положительную тенденцию адаптированности студентов-мужчин к учебному стрессу в течение первых трех лет обучения. У женщин динамика стрессовых состояний в течение первых трех лет обучения оказалась прямо противоположной и имела значительно больший разброс значений по курсам обучения, чем у мужчин. Самый высокий уровень стрессогенности у студенток был отмечен на 3-м курсе (4,3 балла), минимальный – на 1-м курсе (2,5 балла).

Таким образом, материалы исследования убедительно доказывают разнонаправленную тенденцию динамики показателей учебного стресса у мужчин и женщин от 1-го курса к 3-му и позволяют предположить, что по своим психофизиологическим характеристикам мужчины более адаптированы к обучению в высшей школе, чем женщины, у которых этот процесс сопряжен с высоким уровнем стрессовой нагрузки.

Более высокая стрессовая нагрузка, отмечена у женщин и в период экзаменационной сессии. Тенденция к ее возрастанию на первых трех курсах (с 3,2 до 4,2 балла) прослеживалась достаточно отчетливо. У мужчин же экзаменационный стресс был менее выражен и имел более низкие значения – 2,6 и 2,4 балла соответственно на 1-м и 3-м курсах обучения.

Известно, что экзаменационный стресс сопряжен с возникновением целого ряда сопутствующих стресс-факторов, таких как *повышенная статическая нагрузка, ограничение двигательной активности, нарушение режима сна и питания, отсутствие свободного времени и т.д.*, в совокупности усиливающих негативное психотравмирующее воздействие на студента в период сессии. Показатели стрессогенности перечисленных выше сопутствующих стресс-факторов также имели существенные различия у мужчин и женщин. Сравни-

тельный анализ их уровней у студентов 3-го курса показал, что они в значительной степени способствуют увеличению стрессовой нагрузки в период сессии у женщин (с 2 до 2,4 балла); у мужчин они практически незначимы (0,3–0,8 балла). Исключение составляют лишь показатели *нарушения режима сна*, значения которых у мужчин и женщин были достаточно высокими и не имели различий (около 3,0 балла).

Мужчины оказались также более стрессоустойчивыми к факторам, связанным с *переездом в другой город, жизнью вдаль от родителей и бытовыми проблемами*, которые их волнуют в меньшей степени (0,4 балла), чем женщин (2,1 балла). Это свидетельствует о том, что мужчины более самостоятельны, уверены в своих силах и могут гораздо эффективнее женщин распоряжаться финансами.

Женщин в большей степени, чем мужчин, волнуют проблемы, связанные с вероятностью возникновения войн и террористических актов (1,7 и 1,0 балла соответственно). В то же время у представителей слабой половины практически не отмечено негативных реакций на увеличение числа беженцев и лиц другой национальности, постоянное присутствие которых в университетской среде не вызывало националистических и шовинистических проявлений (0,1 – 0,5 балла).

Оценки уровня выраженности признаков стресса, связанных с *двухсменным режимом обучения в НИ ТГУ, наличием «окон» в расписании, проблемами во взаимоотношениях с преподавателями, межличностными отношениями в учебной группе и т.д.*, находились в диапазоне средних (0,8–1,2) и не зависели от гендерных различий и вида физкультурно-спортивной деятельности респондентов.

Проблемы, предлагаемые студентам для субъективной оценки (*обучение на платной основе, разочарование в профессии, курсы иностранных валют, цены на нефть и др.*), были отнесены респондентами к категории умеренных и также не имели существенных различий у мужчин и женщин (от 0,5 до 1,0 балла).

**Вывод.** По своим психофизиологическим характеристикам мужчины более адаптированы к обучению в высшей школе по сравнению с женщинами, у которых этот процесс сопряжен с более высоким уровнем стрессовой нагрузки.

**Литература**

1. Краев Ю.В. Проявление агрессии у спортсменов в разных видах спорта / Ю.В. Краев, В.Б. Мяконьков // Психология и педагогика – новая интеграция: материалы 24-й науч. конф. – СПб., 1998. – С. 33–35.
2. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1979. – 124 с.
3. Фаустов А.С. Коррекция уровня экзаменационного стресса у студентов как фактор улучшения их здоровья / А.С. Фаустов, Ю.В. Щербатых // Здоровоохранение Российской Федерации. – 2001. – № 4. – С. 38–39
4. Шилько В.Г. Влияние физкультурно-спортивных занятий на показатели стрессоустойчивости студентов / В.Г. Шилько, Т.А. Шилько, Е.С. Потовская и др. // Теория и практика физ. культуры. – 2016. – № 10. – С. 91–92.

**References**

1. Kraev Y.V., Myakonkov V.B. Proyavlenie agressii u sportsmenov v raznykh vidakh sporta [Aggression display among athletes in different sports]. Mat. 24-y nauch. konf. "Psihologiya i pedagogika – novaya integratsiya" [Proc. 24th scie. conf. "Psychology and Pedagogics - new integration"]. St. Petersburg, 1998, pp. 33–35.
2. Selye H. Stress bez distressa [Stress without distress]. Moscow: Progress, 1979, 124 p.
3. Faustov A.S., Shcherbatykh Y.V. Korrektsiya urovnya ekszamenatsionnogo stressa u studentov kak faktor uluchsheniya ikh zdoroviya [Adjusting students' examination stress level as a factor in their health improvement]. Zdravookhranenie Rossiyskoy Federatsii, 2001, no. 4, pp. 38–39
4. Shil'ko V.G., Shil'ko T.A., Potovskaya E.S. Vliyaniye fizkulturno-sportivnykh zanyatiy na pokazateli stressoustoychivosti studentov [Relationship of physical education and sport sessions and stress tolerance indices of students]. Teoriya i praktika fiz. kultura. 2016, no. 10, pp. 91–92.