

гические тесты (например, определение активности лизоцима слюны) могут быть использованы не только специалистом-иммунологом, но, как нам кажется, и любым спортивным врачом и, возможно, тренером.

1. Антропова, М. В. Актуальные вопр. гигиены физ. упражнений и спорта / М. В. Антропова, Н. В. Полянская, Г. П. Сальникова. – М., 1968, С. 77.

2. Бухарин, О. В. Теория и практика физической культуры / О. В. Бухарин, М. Я. Левин, А. П. Луда. – 1970. – № 9. – С. 26.

3. Векслер, Х. М. Аутофлора здорового и больного организма / Х. М. Векслер, Е. Е. Розов, Б. А. Хейфец-Тетельбаум. – Таллин, 1972. – С. 52.

УДК 378.1:159.91+612.821

Забело Е.И.,

Гриб П.В.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ПОКАЗАТЕЛИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ С УЧЕТОМ УРОВНЯ ОЩУЩЕНИЯ СЧАСТЬЯ

Zabelo E.I.,

Grib P.V.

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

INDICATORS OF STRESS RESISTANCE OF STUDENTS TAKING INTO ACCOUNT THE LEVEL OF HAPPINESS

ABSTRACT. The article assessed the indicators of stress tolerance among the students enrolled in higher education institutions of sports and humanities taking into account the level of happiness. A stress test of Yu.V. Chipped. The results of the study showed the level of happiness did not have a significant impact on stress tolerance indicators.

KEYWORDS: level of happiness; stress resistance; students.

АННОТАЦИЯ. В статье была проведена оценка показателей стрессоустойчивости у студентов, обучающихся в учреждениях высшего образования спортивного и гуманитарного профиля с учетом уровня ощущения счастья. Использовался тест на стрессоустойчивость Ю.В. Щербатых. Результаты проведенного исследования показали, что уровень ощущения счастья не оказывал существенного влияния на показатели стрессоустойчивости.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: уровень ощущения счастья; показатели стрессоустойчивости; студенты.

Ни одна тема так не занимала человечество на протяжении всей истории его существования, как поиск счастья и обретение гармонии.

Счастье – состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворенности условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого призвания, самореализации. Факторов, влияющих на уровень ощущения счастья много (гены, жизненные обстоятельства, здоровье, материальное благополучие и т. д.). В литературе приводятся данные о том, что в разном возрасте люди по-разному ощущают счастье и понимают, что надо для счастья именно им. Студенты относятся к категории молодых людей, у которых впереди вся жизнь, много целей и задач для их реализации. Вместе с тем современные студенты испытывают высокие интеллектуальные и эмоциональные нагрузки в процессе обучения в учреждениях высшего образования (УВО), что нередко приводит к отрицательному отношению к учебе. Одной из причин такого положения является снижение уровня их стрессоустойчивости, что выражается в нарушении эмоциональной, мотивационной и поведенческой сфер деятельности личности студента [1; 2]. В связи с этим для нас представляло интерес изучение уровней ощущения счастья и показателей стрессоустойчивости у студентов.

В 2018 году нами было проведено исследование уровня ощущения счастья у студентов, обучающихся в УВО города Минска – университетах спортивного и технического профиля. Результаты нашего исследования показали, что 25,0 % студентов университета спортивного профиля ощущали пониженный уровень ощущения счастья, 75,0 % – средний уровень ощущения счастья. Повышенного уровня ощущения счастья у этих студентов не отмечалось. У студентов университета технического профиля пониженный уровень ощущения счастья был отмечен у 25,0 %, 65,0 % студентов имели средний уровень ощущения счастья, 10,0 % – повышенный уровень ощущения счастья.

Цель исследования – определить показатели стрессоустойчивости у студентов, обучающихся в УВО спортивного и технического профиля с учетом уровня ощущения счастья.

Материал и методы исследования. В исследовании принимали участие 60 студентов, которые были разделены на две группы: в первую группу вошли студенты университета спортивного профиля (30 человек), во вторую группу вошли студенты университета технического профиля (30 человек). Студенты были сопоставимы по возрасту (от 19 до 22 лет).

Для оценки показателей стрессоустойчивости применяли тест на стрессоустойчивость Ю. В. Щербатых [3].

Результаты исследования. Показатели стрессоустойчивости оценивали по следующим параметрам: базовый уровень стрессоустойчивости (значение показателя в пределах от 70 до 100 можно считать удовлетворительным); динамический уровень чувствительности к стрессу, который показывает способность сопротивляться стрессам с помощью адекватного поведения; и пяти оценочных шкал. Так, шкала 1 определяет повышенную реакцию на обстоятельства, на которые невозможно повлиять (средние показатели от 15 до 30 баллов); шкала 2 показывает склонность все излишне усложнять, что может приводить к стрессам (средние показатели от 14 до 25 баллов); шкала 3 – предрасположенность к психосоматическим заболеваниям (средние показатели от 12 до 28 баллов); шкала 4 определяет деструктивные способы преодоления стресса: употребление вкусной еды, алкоголя, сигарет, агрессия (средние показатели от 10 до 22 баллов); шкала 5 определяет конструктивные способы преодоления стрес-

са: сон, отдых, смена деятельности, физическая активность, общение с друзьями или любимым человеком (средние показатели от 23 до 35 баллов) [3].

Показатели стрессоустойчивости у студентов с пониженным уровнем ощущения счастья, обучающихся в УВО спортивного и технического профиля, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели стрессоустойчивости у студентов с пониженным уровнем ощущения счастья

Показатель	Обследуемые, n=60	
	первая группа	вторая группа
Базовый уровень	79,2±8,4	92,8±11,4
Динамический уровень	51,2±8,9	66,8±9,7
Шкала 1	28,6±3,6	26,2±3,6
Шкала 2	18,6±6,1	31,4±3,3
Шкала 3	10,8±2,9	18,4±4,1
Шкала 4	21,2±2,6	16,8±3,9
Шкала 5	28,0±3,8	26,0±2,9

Выявлено, что студенты второй группы имели более высокий показатель базового и динамического уровней стрессоустойчивости, более подвержены стрессовым ситуациям по сравнению со студентами первой группы. Студенты первой группы в меньшей степени подвержены психосоматическим заболеваниям, чем студенты второй группы. В обеих группах достоверных отличий всех изучаемых показателей не было выявлено, $p > 0,05$.

Показатели стрессоустойчивости у студентов со средним уровнем ощущения счастья, обучающихся в УВО спортивного и технического профиля, представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели стрессоустойчивости у студентов со средним уровнем ощущения счастья

Показатель	Обследуемые, n=60	
	первая группа	вторая группа
Базовый уровень	87,9±4,2	92,2±6,5
Динамический уровень	54,3±4,1	61,4±6,8
Шкала 1	27,3±2,2	32,2±2,9
Шкала 2	24,3±1,8	22,1±2,0
Шкала 3	14,7±1,8	18,2±3,3
Шкала 4	21,6±1,5	19,6±2,6
Шкала 5	33,7±1,6	30,8±2,7

Выявлено, что студенты второй группы имели более высокие показатели базового и динамического уровней стрессоустойчивости, повышенную реакцию на обстоятельства, на которые невозможно повлиять, по сравнению со студентами первой группы. У студентов первой группы показатели конструктивных способов преодоления стресса были несколько выше, чем у студентов второй группы. В обеих группах достоверных отличий всех изучаемых показателей не было выявлено, $p > 0,05$.

Сравнительный анализ показателей стрессоустойчивости у студентов с повышенным уровнем ощущения счастья не проводился, так как у студентов первой группы не был выявлен.

Таким образом, у студентов с пониженным уровнем ощущения счастья значение базового показателя и динамической чувствительности к стрессу в обеих группах соответствовало норме, однако у студентов второй группы эти показатели были несколько выше, чем у студентов первой группы. Склонность все излишне усложнять в большей степени была свойственна студентам второй группы, чем первой группы. Студенты первой группы в меньшей степени подвержены психосоматическим заболеваниям, чем студенты второй группы. У студентов со средним уровнем ощущения счастья значение базового показателя и динамической чувствительности к стрессу в обеих группах соответствовало норме, однако у студентов второй группы эти показатели были несколько выше, чем у студентов первой группы. Студенты второй группы в большей степени реагируют на обстоятельства, на которые невозможно повлиять, чем студенты первой группы. Студенты первой группы чаще используют конструктивные методы преодоления стрессов.

По результатам проведенного исследования можно сделать выводы, что у студентов, обучающихся в УВО спортивного и технического профиля, показатели стрессоустойчивости находились в пределах нормы; уровень ощущения счастья не оказывал значимого влияния на показатели стрессоустойчивости.

1. Забело, Е. И. Особенности влияния факторов здоровья на уровень ощущения счастья у студентов, обучающихся в Белорусском государственном университете физической культуры / Е. И. Забело, П. В. Гриб // XXII Междунар. науч.-практ. конф.: сб. ст.: в 2 ч. – Ч. 1. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». – 2018. – С. 35–38.

2. Чиксентмихайи, М. Поток: психология оптимального переживания / М. Чиксентмихайи. – М., 2011. – 458 с.

3. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

УДК 799.3+612.13

*Зайцев П.Г.,
Кальсина В.В.*

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
Российская Федерация, Омск

ОЦЕНКА ИЗМЕНЕНИЙ ПЕРИФЕРИЧЕСКОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ СТРЕЛКОВ-ПАРАЛИМПИЙЦЕВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

*Zaitsev P.G.,
Kalsina V.V.*

Siberian State University of Physical Culture and Sport
Russian Federation, Omsk