

тельных организациях имеет систематический характер. Однако ее результаты показывают ряд дефицитов. Для оптимизации выбора профессии подростками с нарушениями слуха необходимо создание специально организованных психолого-педагогических условий для трех групп участников: образовательная организация, подросток с нарушением слуха и его семья. При этом центральным звеном должна выступить именно образовательная организация, которая предлагает организационное обеспечение, реализацию практико-ориентированных условий, а также методическое обеспечение профориентационной работы для неслышащих подростков и их семьи в соответствии с актуальными запросами рынка труда и развитием современных средств коммуникации (социальные сети, платформы и пр.).

1. Мануйлова, В. В. Ретроспективный анализ психолого-педагогических исследований по проблеме профессионального самоопределения и профориентационной работы обучающихся с нарушениями слуха / В. В. Мануйлова, А. В. Миронова // Вестник МГПУ. Серия: Педагогика и психология. – 2024. – Т. 18, № 4. – С. 155-168. – DOI 10.24412/2076-9121-2024-4-155-168. – EDN DNWOWN.

2. Миронова, А. В. Профессиональная ориентация обучающихся с нарушениями слуха как залог формирования их жизненных ориентиров / А. В. Миронова // Коррекционная педагогика: теория и практика. – 2025. – № 1(103). – С. 57-64. – DOI 10.52252/26867222_2025_1_57. – EDN SIEVCH.

3. Нарушения слуха у детей - региональные эпидемиологические исследования / С. А. Артюшкин, И. В. Королева, М. В. Крейсман, Г. Ш. Туфатулин // Российская оториноларингология. – 2021. – Т. 20, № 2(111). – С. 21-31. – DOI 10.18692/1810-4800-2021-2-21-31. – EDN BFURNT.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УРОВЕНЬ СТРЕССА В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Морозова В.В., Трибуль Е.П.,

студенты 3 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Марцинович Л.И., ст. преподаватель

Ключевые слова. Стресс, юношеский возраст, студенты, физическая активность, стрессоустойчивость, гиподинамия.

Keywords. Stress, adolescence, students, physical activity, stress resistance, hypodynamia.

Проблема стресса в юношеском возрасте остаётся одной из наиболее значимых в психологии, так как данный этап развития сопровождается как эмоциональными, так и социальными изменениями. Впервые термин «стресс» в физиологию и психологию ввёл Уолтер Кэннон (англ. Walter Cannon) в своих классических работах по универсальной реакции «бороться или бежать» (англ. fight-or-flight response) [1]. Он охарактеризовал стресс как мобилизующую реакцию организма на угрозу, обеспечивающую использование внутренних ресурсов. Дальнейшее развитие концепции стресса в трудах Г. Селье подчёркивает, что стресс (общий адаптационный синдром) представляет собой неспецифическую реакцию организма на неблагоприятное воздействие. В зависимости от выраженности стресс может оказывать как положительное влияние (эустресс), так и отрицательное (дистресс), вплоть до дезорганизации деятельности [2].

Современный мир предъявляет множество требований к молодёжи. Интенсивная учебная деятельность, необходимость адаптации к новым условиям, социальное давление – всё это способствует накоплению стресса.

Особое внимание в научной литературе сегодня уделяется изучению влияния физических нагрузок на уровень стресса. Физическая активность позитивно воздействует на организм, улучшая его адаптационные механизмы. Регулярные занятия физической культурой помогают снижать уровень тревожности, нормализовать эмоциональное состояние и повышать стрессоустойчивость. Кроме того, физическая активность способствует укреплению уверенности в себе, что является важным аспектом личностного роста студентов.

Проведённое исследование показало, что занятия физической культурой помогают студентам справляться со стрессовыми ситуациями, способствуют снижению уровня

стресса и повышению эмоционального состояния, а физическая культура, являясь частью общей культуры, выступает важным компонентом целостного развития личности.

Материал и методы. Исследование проводилось на базе Витебского государственного университета имени П.М. Машерова. В исследовании приняли участие 148 студентов 1–4 курсов всех факультетов. Возрастное распределение участников: 85,1% младше 20 лет, 14,2% – от 20 до 25 лет, 0,7% – от 25 до 30 лет. Гендерное распределение: 55,4% – женский пол, 44,6% – мужской пол.

Исследование включало три этапа. На первом этапе был проведён обзор и анализ литературы по исследуемой проблеме, сформирована основная выборка, выбраны методы исследования и осуществлена математическая обработка данных. На данном этапе были установлены ключевые характеристики выборки, что позволило задать направление исследования.

На втором этапе для изучения особенностей исследуемого явления применялись такие методы, как Короткий международный опросник для определения физической активности (International Physical Activity Questionnaire – IPAQ) и Шкала воспринимаемого стресса (Perceived Stress Scale, PSS). Опросник IPAQ оценивал уровень физической активности участников исследования, в то время как шкала PSS, включающая 14 вопросов и занимавшая около 3 минут для заполнения, позволила оценить субъективное восприятие уровня напряжённости ситуаций за предыдущий месяц. Шкала PSS была разработана S. Cohen и G. Williamson в 1988 году и адаптирована А. А. Золотаревой в 2023 году, что обеспечивало её актуальность для исследуемой группы.

На третьем этапе проводился корреляционный анализ данных, методы описательной статистики и интерпретация результатов, что позволило получить полное представление о зависимости между изучаемыми переменными и сделать выводы по результатам исследования.

Результаты и их обсуждение. Проведённое исследование позволило выявить зависимость между физической активностью и уровнем стресса у студентов. В ходе анализа данных было установлено, что коэффициент корреляции $r=-0,24$ указывает на умеренную отрицательную корреляцию. Это означает, что с увеличением физической активности уровень воспринимаемого стресса имеет тенденцию к снижению. Также полученные результаты имеют статистическую значимость ($p=0,0013$), подтверждая достоверность выявленной зависимости.

Для большей наглядности результаты нашего исследования представлены на диаграммах (рисунок 1 и рисунок 2).

Сколько раз в неделю Вы занимались интенсивной физической нагрузкой?

148 ответов

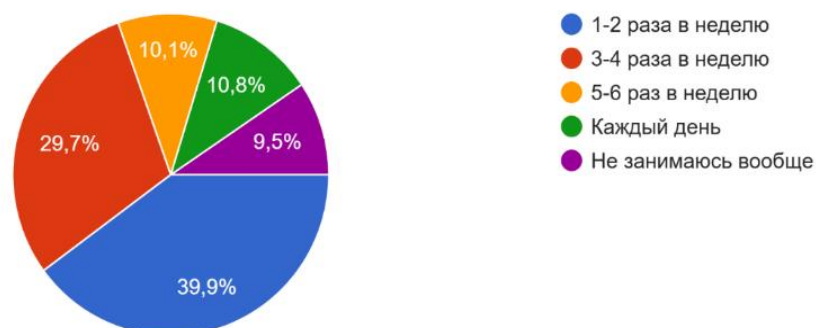


Рисунок 1 – Частота занятий интенсивной физической нагрузкой в неделю

Сколько обычно часов Вы проводите в сидячем положении?

148 ответов

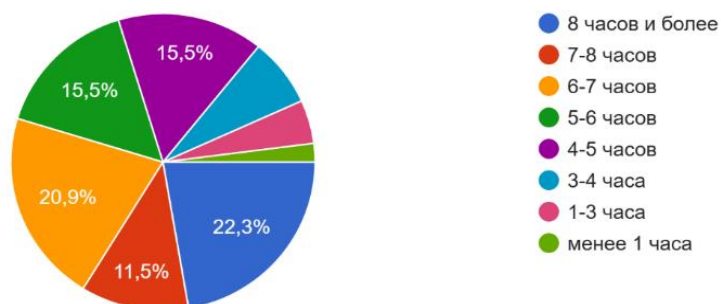


Рисунок 2 – Количество часов, проведенных в сидячем положении

Качественный анализ данных показал, что студенты, ведущие малоподвижный образ жизни, демонстрируют более высокий уровень стресса по сравнению с физически активными участниками исследования. Как видно из рисунка 1, значительная часть респондентов занимается интенсивной физической нагрузкой менее трёх раз в неделю, что может быть недостаточным для полноценного снижения уровня стресса.

На диаграмме, представленной на рисунке 2, отображено количество часов, проведенных в сидячем положении. Данные свидетельствуют о том, что участники с преобладающим сидячим образом жизни имеют более высокий уровень воспринимаемого стресса, что подтверждает необходимость ограничения времени, проводимого в малоподвижном состоянии.

Примерно четверть выборки (26,35%) имеет признаки гиподинамии, что говорит о существенном количестве студентов с недостаточным уровнем физической активности. Средние значения уровня стресса в группах с признаками гиподинамии и без них подтверждают выявленную корреляцию, где у менее активных студентов уровень дистресса выше.

Возрастной и гендерный состав выборки также сыграл важную роль в интерпретации данных. Большинство участников младше 20 лет (85,1%), что делает выборку однородной по возрасту, а преобладание женщин (55,4%) позволяет предположить гендерные различия в адаптации к стрессовым факторам.

Заключение. Таким образом, результаты нашего исследования показали, что существует статистически значимая отрицательная корреляция между физической активностью и уровнем воспринимаемого стресса среди студентов. Участники, ведущие более активный образ жизни, характеризуются пониженным уровнем стресса по сравнению с менее активными респондентами. Средние значения уровня стресса в группах с признаками гиподинамии и без них подтверждают эту зависимость, подчеркивая важность физической активности для нормализации эмоционального состояния и укрепления стрессоустойчивости. Полученные данные могут служить основой для разработки коррекционной программы, направленной на стимулирование физической активности среди студентов. Такая программа могла бы включать рекомендации по интеграции регулярных физических нагрузок в повседневный распорядок, что будет способствовать не только снижению уровня стресса, но и укреплению уверенности в себе, а также общему личностному развитию.

1. Кеннон В. Физиология эмоций. Телесные изменения при боли, голоде, страхе и ярости. Пер. с англ. В. А. Дорфмана и А. Г. Кратина. Под ред. и с предисл. В. М. Завадовского. Л., Рабочее издательство "Прибой", б/г 1927г. - 176 с.

2. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. – ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.