

ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМОГО КАЧЕСТВА У СТУДЕНТОВ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ВУЗА

С.А. Гониченко, И.А. Васельцова

Самарский государственный университет путей сообщения, Самара, Россия

Обоснование. Стремительное развитие технико-технологических, логистических и структурно-социальных основ современного железнодорожного производства обуславливает наличие ситуаций неопределенности, высокой вариативности, изменчивости. Данный вызов увеличивает уровень проявлений психологических и социальных рисков в профессиональной деятельности специалистов железнодорожного транспорта. Постоянно увеличивающийся объем и сложность профессионально необходимой информации, необходимость решать профессиональные задачи в условиях высокой личной ответственности и строго ограниченных временных лимитах актуализируют влияние психологических рисков, а процесс адаптации молодых специалистов к условиям функционирования профессионального сообщества, проигрывания социальных и профессиональных ролей запускают механизмы реализации социальных рисков [1, 2]. Реализация данных видов рисков может вызывать у специалистов данной отрасли наличие высокой тревожности, чувства дискомфорта, психологического и эмоционального выгорания, конфликтности, состояний стресса, развития заболеваний нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и др. систем организма, и как следствие, ошибок, связанных с «человеческим фактором», нарушением трудовой и технологической дисциплины последствия которых могут приводить к возникновению нештатных и аварийных ситуаций на транспорте [3]. Успешность управления факторами риска могут обеспечить способности выдерживать высокие информационные нагрузки, готовности к экстренным действиям, функциональной устойчивости к воздействиям неблагоприятных факторов производственной среды, то есть стрессоустойчивость. В психолого-педагогических исследованиях существуют различные подходы к рассмотрению понятия «стрессоустойчивость» в рамках нашего исследования, как приоритетную, мы выбрали позицию Л.М. Аболина, который рассматривает данное качество в контексте профессиональной деятельности и определяет его как интегративное качество личности, проявляющееся в процессе напряженной деятельности и позволяющее нести значительные эмоциональные и волевые нагрузки без ущерба для своего здоровья и окружающих [4].

Цель — выявить прикладной потенциал командных игровых и индивидуальных видов спорта в формировании психологической устойчивости, помехоустойчивости, качеств внимания, как основы стрессоустойчивости специалистов железнодорожного транспорта.

Методы. Для выявления сформированности показателей стрессоустойчивости в учебных группах, занимающихся по программе «Волейбол» и «Атлетическая гимнастика», использовали методики, рекомендованные в специальной литературе «Таблицы Шульте» (по А.Ю. Козыревой). Выборку составили две группы студентов третьего курса: спортивной специализации волейбол (В) и пауэрлифтинг (ПЛ) — по 25 человек в каждой. Определяли следующие показатели: степень вырабатываемости (ВР); психологическая устойчивость (ПУ); эффективность работы (ЭР).

Результаты. Пилотажное исследование, направленное на выявление сформированности показателей стрессоустойчивости в учебных группах Самарского государственного университета путей сообщения представлены в таблице.

Таблица. Показатели стрессоустойчивости в группах спортивной специализации: волейбол и пауэрлифтинг

Показатель	Группы	Средние арифметические значения	Стандартное отклонение	Стандартная ошибка среднего арифметического значения	Средняя ошибка разности
ЭР	ПЛ	32,03	2,59	0,57	12,34 > 0,05
	В	23,39	1,77	0,40	
ВР	ПЛ	1,03	0,11	0,03	0,25 > 0,05
	В	1,01	0,11	0,02	
ПУ	ПЛ	1,03	0,16	0,03	12,5 > 0,05
	Б	0,93	0,09	0,02	

Выводы. Анализ результатов выявил более высокий уровень сформированности показателей, характеризующих стрессоустойчивость в группе «Волейбол», что обуславливает необходимость введения в профессионально-прикладную физическую подготовку специалистов железнодорожного транспорта средств игровых командных видов спорта, позволяющих формировать навыки коллективного взаимодействия, проигрывания социальных ролей (лидер, активные исполнители, ведомые), принятия решений в условиях высокой личной ответственности и мгновенного реагирования на развитие игровой ситуации.

Ключевые слова: психологические и социальные риски; профессиональная деятельность специалистов железнодорожного транспорта; стрессоустойчивость; прикладной потенциал командных игровых и индивидуальных видов спорта.

Список литературы

1. Vasetsova I., Belov D., Zolkin A., et al. Essence and structure of professional reliability of railway transport specialists // Transportation Research Procedia. 2021. Vol. 12. P. 234–239. DOI: 10.1016/j.trpro.2022.01.039
2. Белов Д.О. Характеристики основных элементов формирования системы профессионально важных качеств специалиста. Образование в современном мире: профессиональная подготовка кадрового потенциала с учетом передовых технологий // Всероссийский научно-методической конференции с Международным участием. Самара, 14 декабря 2018 г. Самара: СамГУ, 2018. С. 157–161.
3. Васельцова И.А. Теоретические основы формирования базовых профессиональных компетентностей будущих специалистов железнодорожной отрасли в процессе профессионально-прикладной физической подготовки // Вестник транспорта Поволжья. 2011. № 2 (26). С. 53–59.
4. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань: Издательство КазГУ, 1987.

Сведения об авторах:

Сергей Алексеевич Гониченко — студент, группа СОДП-05, электротехнический факультет; Самарский государственный университет путей сообщения, Самара, Россия. E-mail: gonichsergey@gmail.com

Ирина Александровна Васельцова — научный руководитель, кандидат педагогических наук, доцент; заведующая кафедрой «Физическое воспитание и спорт»; Самарский государственный университет путей сообщения, Самара, Россия. E-mail: irina_vasetsova@mail.ru