

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА

УДК 796.01

Анализ жизнестойкости у спортсменов, занимающихся киберспортом

Агличева Ирина Владимировна, кандидат психологических наук

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается взаимовлияние жизнестойкости, как одного из ресурсов личности, способствующего адаптации человека в состоянии стресса, влияющего на развитие духовно-нравственных ценностей у юных спортсменов и студентов спортивных вузов. Целью исследования стало проведение сравнительного анализа жизнестойкости в различных половозрастных группах юношей и девушек, одновременно участвующих в соревнованиях по киберспорту и имеющих влияние общего стресс-фактора. Тест жизнестойкости представляет собой адаптацию опросника Hardinness Survey, разработанного американским психологом С. Мадди, и включает три компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Результаты исследования показали, что тренерам-преподавателям важно быть гибкими в отношении юношей и девушек спортсменов, признавая важность поддержки их жизнестойкости не только в спорте, но и в других сферах их жизни. Также тренеру необходимо признать, что убеждения, контроль над сбалансированным образом жизни, вовлеченность в социальную и моральную сторону деятельности, убежденность в силе своего опыта будут способствовать устойчивости в спортивных достижениях их воспитанников.

Ключевые слова: жизнестойкость, вовлеченность, традиционные ценности, киберспорт, ценности олимпизма, юные спортсмены, тренеры-преподаватели, стрессы, жизненные трудности.

Analysis of the resilience of athletes involved in esports

Aglicheva Irina Vladimirovna, candidate of psychological sciences

Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health, St. Petersburg

Abstract. The article examines the mutual influence of resilience as one of the personal resources that contributes to the adaptation of a person under stress, affecting the development of spiritual and moral values among young athletes and students of sports universities. The aim of the study was to conduct a comparative analysis of resilience in different age and gender groups of boys and girls simultaneously participating in esports competitions and having the influence of a common stress factor. The resilience test is an adaptation of the Hardinness Survey questionnaire developed by American Psychologist S. Muddy and includes three components: engagement, control, and risk taking. The results of the study showed that it is important for coaches and teachers to be flexible in relation to male and female athletes, recognizing the importance of supporting their resilience not only in sports, but also in other areas of their lives, for example, in studies, in their social activity. The coach also needs to recognize that beliefs, control over a balanced lifestyle, involvement in the social and moral side of activities, and confidence in the power of their experience will contribute to the sustainability of their students' athletic achievements.

Keywords: resilience, engagement, traditional values, esports, Olympic values, young athletes, coaches-teachers, stress, life difficulties.

ВВЕДЕНИЕ. Спортсмены различных видов спорта сталкиваются с широким спектром физиологических, эмоциональных и психологических стрессоров, влияющих на их общую работоспособность и влечение к спорту. Причинами стресса являются травмы, снижение производительности, организационные конфликты, смена карьеры, давление со стороны требуемых достижений и многое другое. Эти стресс-факторы могут нанести вред психическому здоровью спортсмена, резко разрушить мечту всей его жизни, оставив его, например, с чувством горя и утраты. В связи с этим, одной из значимых защит от потенциального негативного воздействия стрессоров выступает жизнестойкость как психологическое качество личности спортсмена. Иссле-

дования показывают, что жизнестойкость представляет собой набор навыков, которые можно развивать и тренировать на практике. В частности, образ мышления и конкретные стратегии преодоления трудностей определяют эффективное решение проблем, связанных с травмами и снижением производительности спортсмена. Повышение жизнестойкости отражается на самооценке, мотивации и решимости личности. Спортсмены, которые развивают свою жизнестойкость, одновременно проникаются уверенностью в своей способности восстанавливаться и преодолевать трудности. Несмотря на то, что «жизнестойкость» важное качество личности спортсмена, сегодня тренеры-преподаватели мало уделяют ей внимания. Однако, очевидно, что тренеры-преподаватели могут играть важную роль в развитии и поддержании жизнестойкости у юных спортсменов посредством повседневного взаимодействия с ними в рамках подготовки к спортивным соревнованиям.

Авторами концепции жизнестойкости «hardiness» стали американские ученые С. Мадди и С. Кобейса, которые в 80-е годы прошлого столетия определили этот термин как комплексную характеристику личности, оказывающую влияние на преодоление жизненных трудностей, способствующую вовлеченности в значимые жизненные ситуации, формирующую готовность наполнять событиями свою жизнь, контролировать, принимать и реагировать на вызовы и стрессы [1].

Сегодня жизнестойкость понимают как систему убеждений человека о себе, о мире, об отношении к ним. Жизнестойкость включает три компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска. При этом компонент вовлеченности (commitment) включает убеждения о том, что есть «стоящее и интересное»; компонент контроля (control) отражает отстаивание собственных убеждений и борьбу с убеждениями других людей; компонент принятия риска (challenge) демонстрирует убеждения в правоте своих знаний, полученных из собственного опыта, либо негативного, либо позитивного [2].

Исследования педагогов и психологов, наблюдающих за развитием юных спортсменов, показали, что уже в подростковом возрасте – 14-16 лет – имеются различия в поведении, личностных особенностях и убеждениях между мальчиками и девушками [2]. Л.В. Петрова отмечает, что в подростковом возрасте имеются половые различия в процессе усвоения ценностей, однако в формировании жизнестойкости половые различия еще не проявляются [3]. Ряд авторов пришли к выводу, что у юных спортсменов 16-17 лет жизнестойкость развита достаточно высоко по сравнению со старшеклассниками, не вовлеченными в спортивную деятельность, как среди мальчиков, так и девочек [4].

Однако различия по полу в этом возрасте еще не проявляются в полном объеме. Исследования И.С. Крутько выявили низкий уровень жизнестойкости у студентов-спортсменов спортивных вузов, не выявив различия по возрасту, но обнаружив различия по полу [5].

Рассматриваемые исследования показали, что необходимо более детальное проведение одномоментных исследований жизнестойкости с концентрацией стресс-факторов. При этом важно раздельно рассматривать показатели половозрастных групп с учётом закономерности формирования жизнестойкости у спортсменов.

Поэтому целью нашего исследования стало проведение сравнительного анализа жизнестойкости в различных половозрастных группах юношей и девушек,

одномоментно участвующих в соревнованиях по киберспорту, и как следствие имеющих влияние общего стресс-фактора.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование проводилось офлайн и частично онлайн, где предлагалось добровольное участие для участников соревнований. Выборку составили 1349 респондентов, их них 42,40% (572) юношей и 57,60% (777) девушек, распределённых по группам 18-19 лет, 20-21 года и 22 года, а также несовершеннолетних 14-17 лет, которые приняли участие в Открытом Лесгафтовском Фиджитал фестивале (табл. 1).

Таблица 1 – Распределение численности респондентов по половозрастным группам

Группы	ВСЕГО	Мужчины		Женщины	
		абс	отн	абс	отн
Гр НС	97	61	62,89%	36	37,11%
Гр 18-19	694	284	40,92%	410	59,08%
Гр 20-21	505	199	39,41%	306	60,59%
Гр 22	53	28	52,83%	25	47,17%
ИТОГО	1349	572	42,40%	777	57,60%

Исследование проводилось на базе НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, в формате офлайн и частично онлайн при добровольном согласии самих участников или их представителей. Опросник «Жизнестойкости» по краткой русскоязычной версии опросника Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой был размещен на платформе Министерства высшего образования и науки Российской Федерации [6, 7].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Анализ полученных результатов проводился методом описательной статистики средних величин. Он показал, что совокупный балл жизнестойкости и баллы по каждой из 3-х субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска) в каждой группе респондентов находились в диапазоне средних значений. Однако, сравнивая средние показатели в группах разного пола и возраста, мы выявили, что самый высокий показатель жизнестойкости проявился у юношей группы 14-17 лет ($X=54,80$), а среди девушек – в группе 18-19 лет ($X=53,99$). Самый низкий показатель жизнестойкости был в группе 22 лет, как среди женщин ($X=49,64$), так и среди мужчин ($X=52,07$).

Самый высокий показатель вовлеченности ($X=22,69$) и контроля ($X=18,98$) проявился у юношей группы 14-17 лет, а показатель принятие риска ($X=13,23$) в группе 20-21 года. У женщин самый высокий показатель вовлеченности ($X=22,40$), контроля ($X=18,17$) и принятия риска ($X=13,41$) проявился в группе 18-19 лет. Самый низкий показатель компонентов жизнестойкости отмечался в группе 22 лет как среди девушек, так и юношей. Так, по компоненту вовлеченности показатели составили у девушек 20,96 и юношей 21,68; по компоненту контроля у девушек 17,71 и юношей 18,81; по компоненту принятие риска у девушек 13,02 и юношей 13,12. Однако, если показатели жизнестойкости рассматривать в динамике по возрастным группам (рис. 1), то обращает на себя внимание то, что у юношей и девушек они варьируются по возрасту, причем у девушек с увеличением возраста имеется более резкий тренд снижения показателей, чем у юношей. Полученные результаты позволяют заключить, что участники исследования имеют недостаточно опыта, чтобы справляться с жизненными трудностями и стрессами. Чувство отверженности, которое у них появляется, свидетельствует о том, что они не всегда находятся в потоке жизни.

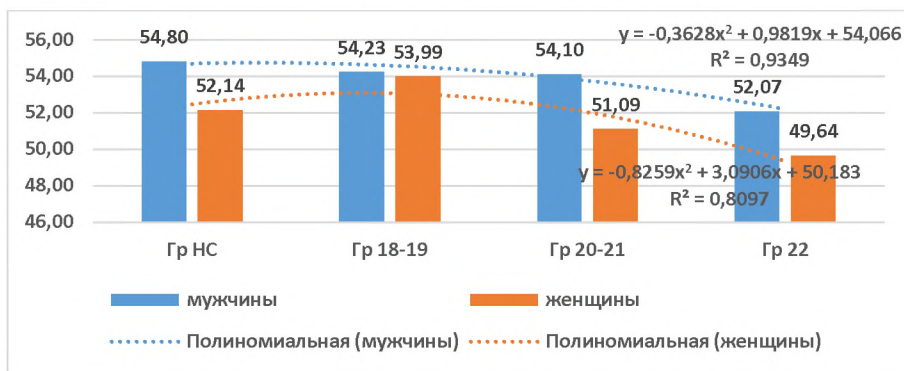


Рисунок 1 – Диаграмма распределения средних показателей жизнестойкости респондентов по полу и возрастным группам с полиномиальными трендами у юношей и девушек

Порой они теряют чувство уверенности в своих силах и обстоятельствах, особенно когда осознают свою непричастность к важным событиям. И хотя они имеют убежденность, что могут влиять на события в жизни, на самом деле порой они осознают свою растерянность, но несмотря на это, все же умеют извлекать знания из своего опыта. Юные спортсмены могут рисковать, но все же есть то, что сдерживает их и позволяет управлять рисками, особенно в ситуации высокого стресса.

Анализ результатов исследования посредством критерия Колмогорова-Смирнова показал, что распределение показателей с разным уровнем жизнестойкости и отдельных ее параметров в выборке соответствует нормальному распределению ($p > 0,20$). Это позволило использовать полученные данные для проверки статистических гипотез. В дальнейшем результаты обрабатывались статистическими методами посредством критерия согласованности изменений, с применением коэффициента двусторонней корреляции Спирмена для двух независимых выборок (корреляция значима на уровне 0,01) для всех юношей и девушек. Также применялся критерий различий уровня признака с использованием рангового коэффициента t-Стьюдента для сравнения парных выборок по возрастным группам юношей и девушек. Так, проведенная статистическая обработка выявила отрицательную связь показателей жизнестойкости и ее компонентов с возрастом девушек (вовлеченность $r = -,098$; контроль $r = -,093$; принятие риска $r = -,131$; жизнестойкость $r = -,113$). То есть, чем старше становится девушка, тем ниже показатели ее жизнестойкости. У юношей связь жизнестойкости с возрастом не выявлена.

Далее были выявлены существенные различия ($P < 0,01$) жизнестойкости и ее компонентов в группах девушек 20-21-го года и 22-х лет. Подобные различия ($P = 0,01-0,05$) выявлены между группами 20-21-го года и несовершеннолетними девочками. Также существенные различия в принятии риска ($P = 0,15-0,2$) были выявлены между группой несовершеннолетних и 18-19-ти лет. У юношей возрастных различий выявлено намного меньше. Так, между группой несовершеннолетних 18-19-ти лет выявлены различия по компоненту вовлеченности ($P = 0,3$) и компоненту контроля ($P = 0,3$). Также у юношей выявлены различия по контролю ($P = 0,3$) между группой 20-21-го года и несовершеннолетними.

ВЫВОДЫ. Таким образом, результаты проведенных исследований показали, что у спортсменов в возрасте от 14-ти до 22-х лет жизнестойкость формируется по-

разному. У девушек жизнестойкость и ее компоненты более дифференцированы по возрасту, чем у юношей. Это может свидетельствовать о более высоком темпе качественных изменений у девушек личностного потенциала противостояния стрессу и трудностям, а также о большем выгорании девушек и их более лабильных убеждениях. Однако, юноши показывают тенденции к более высокому личностному потенциалу, который позволяет им уже с ранних лет более уверенно противостоять жизненным трудностям и стрессам.

Исследования показали, что тренерам важно быть гибкими в отношении юношей и девушек спортсменов, признавая важность поддержки их жизнестойкости не только в спорте, но и в других сферах жизни: в учебе, социальной активности, отношениях с близкими. Тренеру необходимо признать, что убеждения, контроль над сбалансированным образом жизни, вовлеченность в социальную и моральную сторону деятельности, убежденность в силе своего опыта будут способствовать устойчивости в спортивных достижениях их воспитанников. Юным спортсменам желательно активно проявлять участие в различных мероприятиях с друзьями и семьей, что поможет им отвлечься от часто встречающихся негативных стрессоров. Кроме того, возможность мысленно сделать шаг назад и переключить свое внимание между спортом и неспортивными занятиями поможет улучшить психическое восстановление и общее благополучие юного спортсмена.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Maddi S. R., Khoshaba D. M., Harvey R., Fazel M., Resurreccion N. The personality construct of hardiness, V: Relationships with the construction of existential meaning in life // *Journal of Humanistic Psychology*. 2011. Vol. 51 (3). P. 369–388.
2. Совмиз З. Р. Регуляторные ресурсы развития жизнестойкости подростков, занимающихся и не занимающихся профессиональным спортом. DOI: 10.14529/jpps230104 // *Психология. Психофизиология*. 2023. Т. 16, № 1. С. 41–50.
3. Петрова Л. В. Гендерные особенности ценностных ориентаций и жизнестойкости учащихся // *Педагогическое образование в России*. 2015. № 1. С. 139–141.
4. Григорова Ю. Б. Половозрастные особенности жизнестойкости // *E-Scio*. 2019. № 5 (32). С. 395–400.
5. Крутько И. С., Попова Н. В., Бауэр И. И. Безопасное поведение как основа жизнестойкости спортсменов // *Теория и практика физической культуры*. 2022. № 2. С. 38–40.
6. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала // *Личностный потенциал: структура и диагностика*. Москва : Смысл, 2011. С. 178–209.
7. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. Методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения. Москва : Смысл, 2006. 63 с.

REFERENCE

1. Maddi S. R., Khoshaba D. M., Harvey R., Fazel M., Resurreccion N. (2011), "The personality construct of hardiness, V: Relationships with the construction of existential meaning in life", *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 51 (3), pp. 369–388.
2. Sovmiz Z. R. (2023), "Regulatory resources for the development of the resilience of adolescents engaged and not engaged in professional sports", *Psychology. Psychophysiology*, Vol. 16, No. 1, pp. 41–50, DOI: 10.14529/jpps230104.
3. Petrova L. V. (2015), "Gender characteristics of value orientations and resilience of students", *Pedagogical education in Russia*, No. 1, pp. 139–141.
4. Grigорова Yu. B. (2019), "Gender and age characteristics of resilience", *E-Scio*, № 5 (32), pp. 395–400.
5. Krutko I. S., Popova N. V., Bauer I. I. (2022), "Safe behavior as the basis of athletes' resilience", *Theory and practice of physical culture*, No. 2, pp. 38–40.
6. Leontiev D. A., Rasskazova E. I. (2011), "Resilience as a component of personal potential", *Personal potential: structure and diagnosis*, Moscow, Sense, pp. 178–209.
7. Leontiev D. A., Rasskazova E. I. (2006), "The test of resilience", *Methodological guide to a new method of psychological diagnosis of personality with a wide range of applications*, Moscow, Sense, 63 p.

Информация об авторе: Агличева И.В., главный аналитик Института научных исследований, цифровых, инновационных и аналитических технологий.

Поступила в редакцию 10.06.2024.

Принята к публикации 09.07.2024.