

Регуляторные ресурсы развития жизнестойкости подростков, занимающихся и не занимающихся профессиональным спортом

З.Р. Совмиз[✉]

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

[✉] Zarema83888@yandex.ru

Аннотация

Обоснование. В статье рассматриваются компоненты саморегуляции как ресурсы жизнестойкости, способные обеспечить успешное противостояние стрессовым факторам в подростковом возрасте как наиболее психологически уязвимом и эмоционально нестабильном. Несмотря на высокую актуальность, данная проблема остается недостаточно разработанной. Подростки-спортсмены находятся в особых условиях стресса, как острых, так и хронических. В связи с чем интересным и актуальным представляется исследование жизнестойкости и саморегуляции в группах подростков-спортсменов и не занимающихся спортом. **Цель:** провести сравнительный анализ регуляторных ресурсов жизнестойкости подростков, занимающихся и не занимающихся профессиональным спортом. **Материалы и методы.** Обследовано 95 подростков (12–17 лет), из них 45 – занимающихся спортом (МС, КМС, 1-й и 2-й спортивный разряд) и 50 – не включенных в занятия спортом. В исследовании применялись методики диагностики жизнестойкости (методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева) и определения стиля саморегуляции поведения (В.И. Моросанова). Методы статистического анализа данных осуществлялись с помощью пакета SPSS Statistics. **Результаты.** Сравнительный анализ уровня развития компонентов жизнестойкости показал, что сформированность вовлеченности подростков групп сравнения соответствует высокому уровню; контроль и принятие риска – умеренному уровню развития; интегральный уровень жизнестойкости у не занимающихся спортом подростков – среднему уровню, а у подростков-спортсменов – высокому. Выявлены значимые различия по уровню развития контроля и принятия риска в пользу подростков-спортсменов. Средние значения параметров саморегуляции (планирование, моделирование, оценивание результатов, гибкость и самостоятельность) у подростков обеих групп характеризуются умеренным уровнем развития. Значимые различия установлены по уровню сформированности планирования, программирования и показателю «Общий уровень саморегуляции». Различия между группами сравнения по количеству взаимосвязей определяются специфичностью спортивно-тренировочной деятельности. **Заключение.** Все обследованные подростки характеризуются высоким уровнем вовлеченности, умеренным уровнем контроля и принятия риска. Контроль, принятие риска и планирование деятельности выражены у подростков-спортсменов. Сила взаимосвязей между регуляторными ресурсами и компонентами личностного потенциала выше, чем в группе подростков, не занимающихся спортом. Выявленные особенности детерминируются специфичностью спортивной деятельности и, вероятно, ее ранней профессионализацией.

Ключевые слова: регуляторные ресурсы, стрессоустойчивость, подростки-спортсмены, саморегуляция, жизнестойкость

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Совмиз З.Р. Регуляторные ресурсы развития жизнестойкости подростков, занимающихся и не занимающихся профессиональным спортом // Психология. Психофизиология. 2023. Т. 16, № 1. С. 41–50. DOI: 10.14529/jpps230104

Regulatory resources for the development of resilience in adolescents involved and not involved in professional sports

Z.R. Sovmiz[✉]

Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, Russia

[✉] Zarema83888@yandex.ru

Abstract

Introduction. The paper describes the components of self-regulation as the resources of resilience that are able to protect adolescents, with all their fragility and emotional instability, from stress factors. This problem requires further development despite its relevance. Adolescent athletes live in stressful conditions, both acute and chronic. Therefore, resilience and self-regulation in adolescents involved and not involved in sports are of particular importance. **Aim.** The paper strives to compare resources for resilience in adolescents involved and not involved in professional sports. **Materials and methods.** The study involved 95 adolescents from 12 to 17 years of age, including 45 athletes of different categories and 50 adolescents not involved in sports. Our battery of tests included the following methods: the hardiness survey (S. Maddi, adapted by D. Leontiev) and the style of behavior self-regulation (V. Morosanova). Statistical processing of the data obtained was performed with SPSS Statistics. **Results:** A comparative analysis of resilience showed high involvement in both groups; control and risk acceptance were moderate, and the integral level of resilience ranged from average to high in adolescents not involved in sports and involved in sports, respectively. Significant differences in control and risk acceptance were recorded in adolescent athletes. Averaged values of self-regulation showed that the results of both samples corresponded to moderate levels in terms of planning, modeling, evaluation of results, flexibility, and independence. Significant differences were established in terms of planning, programming, and the general level of self-regulation. Intergroup differences, in our opinion, were associated with sports activities. **Conclusion.** All adolescents demonstrated high levels of involvement, moderate levels of control and risk acceptance. At the same time, control, risk acceptance, and some planning-related components of self-regulation were most evident in adolescents involved in professional sports. In adolescent athletes, more intense relationships between regulatory resources and personal potential were recorded compared with adolescents not involved in sports. The results obtained can be attributed to the specifics of sports activity and early specialization.

Keywords: regulatory resources, stress resistance, adolescent athletes, self-regulation, resilience

The author declares no conflict of interest.

For citation: Sovmiz Z.R. Regulatory resources for the development of resilience in adolescents involved and not involved in professional sports. *Psikhologiya. Psikhofiziologiya = Psychology. Psychophysiology.* 2023;16(1):41–50. (in Russ.) DOI: 10.14529/jpps230104

Введение

В современном мире хронический стресс, эмоциональное напряжение и чувство тревоги могут быть обусловлены рядом факторов: конфликтами, проблемами в быту и в условиях профессиональной деятельности (в т. ч. ее объемом и интенсивностью), финансовыми сложностями, стремительными информационными преобразованиями и, как следствие, перегрузками от них. Для комфортной жизни человеку необходимо умение успешно противостоять возникающим трудностям, адаптироваться к меняющимся условиям среды и находить в себе ресурсы для эффективной жизнедеятельности, что возможно благодаря

наличию высокого уровня стрессоустойчивости, жизнестойкости и развитой саморегуляции [1–3].

Как известно, наиболее чувствительной и уязвимой для влияния стрессовых факторов частью общества является категория детей подросткового возраста. Исследования жизнестойкости и саморегуляции подростков являются актуальными и представляют большой интерес, так как данный возрастной этап является менее эмоционально устойчивым и наиболее сенситивным периодом развития представленных параметров. Низкий уровень их сформированности в подростковой возрастной группе дает почву для формирования

негативных последствий стрессовых факторов в виде проявления девиантных форм поведения, неспособности к личностному росту и развитию, амотивации к получению образования, сложностей в коммуникации [4–10].

В свою очередь, стрессоустойчивость рассматривается как защитный механизм организма и личности от воздействия стресс-факторов и зависит от резервных возможностей человека [11]. Отсюда, жизнестойкость является индикатором устойчивости к стрессу, а умение использовать приемы саморегуляции – ресурсом психики, позволяющим эффективно противостоять стрессу.

Обзор литературы

В литературе демонстрируется, что обладатели высокого уровня жизнестойкости имеют тенденцию к адекватному восприятию стресс-факторов и незначительному переживанию их воздействия [12].

Современные исследования жизнестойкости рассматривают данный феномен комплексно в его взаимосвязи с копинг-стратегиями, эмоциональной стабильностью, самооценкой и ролью возрастных особенностей, подчеркивая его наименьшую исследованность на этапе подросткового возраста. Жизнестойкость представлена как умение эффективно бороться с неблагоприятными условиями, проявлять высокий уровень стрессоустойчивости, сохранять гармоничное и оптимальное состояние работоспособности, несмотря на наличие стрессовых факторов [13, 14].

Имеются данные, что помимо стабилизации эмоционального состояния феномен жизнестойкости выполняет преобразующую роль – в процессе преодоления трудностей личность вырабатывает силу воли. Формированию жизнестойкости подростков способствует стремление к самореализации, сила воли и потребность во внешней оценке со стороны значимого лица [12].

С точки зрения значимости в выборе копинг-стратегий М.А. Смоляр (2016) отмечает, что высокий уровень жизнестойкости в ситуации стресса сопровождается конструктивными копинг-стратегиями: конфронтацией, планированием принятия решения и поиском социальной поддержки [15]. В спортивной деятельности жизнестойкость определяет успешность адаптации организма и личности к интенсивным физическим нагрузкам, характерным для тренировочно-соревновательного

процесса [16]. При этом известно, что высокий уровень жизнестойкости наблюдается у субъектов с адекватно-высоким уровнем самооценки [17].

Актуальной является оценка регуляторных ресурсов жизнестойкости подростков, занимающихся и не занимающихся профессиональным спортом, различающейся выраженностью физических и психоэмоциональных нагрузок¹.

Цель исследования: провести сравнительный анализ регуляторных ресурсов жизнестойкости подростков, занимающихся и не занимающихся профессиональным спортом, выявить значимость специфических стрессовых факторов в формировании жизнестойкости у представителей данной возрастной группы.

Материалы и методы

База исследования: центр спортивной подготовки (ЦСП) водных видов спорта Краснодарского края, СДЮШОР № 1 по спортивной акробатике г. Краснодара, ЦСП им. Г.К. Казаджиева Краснодарского края, СДЮШОР № 8 г. Краснодара, академия ФК «Краснодар», Гимназия № 44 г. Краснодара.

Общее количество респондентов составило 95 подростков (12–17 лет). Из них 45 подростков, занимающихся спортом (МС, КМС, 1-й и 2-й спортивный разряд) и 50 подростков, не включенных в занятия профессиональным спортом.

Методы исследования: 1) методика диагностики жизнестойкости (по С.Мадди, в адаптации Леонтьева Д.А.)², 2) методика определения стиля саморегуляции поведения – ССПМ [18]. Математико-статистическая обработка данных реализована с помощью программы SPSS Statistics v. 17 и включала сравнение средних значений исследуемых шкал (значимость различий по t-критерию

¹ Морозюк С.Н., Кузнецова Е.С., Бабешкин Е.А. Взаимосвязь жизнеспособности и жизнестойкости подростков, занимающихся и не занимающихся спортом // Психология жизнеспособности личности: научные подходы, современная практика и перспективы исследований: Матер. методологического семинара (18 декабря 2020 г.). / Отв. ред. Е.Ю. Бекасова. М.: МПГУ, 2021. С. 144–151.

² Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.

Стьюдента при $p < 0,05$) и корреляционный анализ (коэффициент r -Пирсона).

Результаты и их обсуждение

В связи с целью исследования нами был проведен сравнительный анализ уровня сформированности компонентов жизнестойкости в группах подростков, включенных и не включенных в занятия профессиональным спортом. Данная процедура позволила выявить тот факт, что в обеих выборках респондентов наблюдаются достаточно высокие показатели сформированности различных составляющих жизнестойкости (табл. 1).

Уровень сформированности такого компонента, как вовлеченность, в обеих группах респондентов находится на высокой отметке; интегральный показатель жизнестойкости подростков, не занимающихся спортом, на среднем уровне. Полученные данные мы объясняем следующим образом: подростки вне зависимости от вида дополнительной внешкольной деятельности получают удовольст-

вие от выполняемой ими работы, а также проявляют уверенность в том, что могут повлиять на результаты своего труда. Риск рассматривается ими как возможность приобретения опыта. Подростковый возраст является наиболее чувствительным к формированию данного личностного конструкта, во многом определяется взаимоотношениями родителей с детьми и способствует успешному противостоянию стрессовым факторам [19].

Выраженность контроля и принятия риска значимо выше наблюдается в выборке подростков, включенных в занятия профессиональным спортом (см. табл. 1). Подростки, включенные в профессиональный спорт, отличаются высоко развитым внутренним локусом контроля и сформированной ответственностью, так как осознают возлагаемые на них надежды, а также отчетливо понимают, что борьба и усилия позволяют влиять на исход происходящего, несмотря на отсутствие гарантий на успех [20, 21].

Выборку спортсменов-подростков, как говорилось ранее, составляют преимущест-

Таблица 1
 Table 1

Показатели жизнестойкости и саморегуляции поведения у подростков групп сравнения (баллы)
 Averaged values of resilience and its components, of self-regulation in adolescents involved and not involved in sports (scores)

Метод / Method	Показатели Component	Подростки, включенные в занятия профессиональным спортом (n = 45) Athletes	Подростки, не включенные в занятия профессиональным спортом (n = 50) Non-athletes
Жизнестойкость / Resilience	Вовлеченность Involvement	38,7 ± 8,8	37 ± 8,8
	Контроль / Control	34,3 ± 8,7	31,4 ± 7,4 *
	Принятие риска Risk acceptance	18,5 ± 5,0	16,7 ± 5,1 *
	Интегральный показатель жизнестойкости Resilience	91,5 ± 20,3	85,1 ± 19,4
Саморегуляция / Self-regulation	Планирование Planning	5,7 ± 1,9	5,0 ± 2,0 *
	Моделирование Modeling	5,7 ± 2,0	5,5 ± 2,1
	Программирование Programming	6,2 ± 1,5	5,6 ± 1,6 *
	Оценивание результатов Evaluation of results	5,6 ± 1,7	5,5 ± 1,5
	Гибкость / Flexibility	6,0 ± 1,8	6,4 ± 1,8
	Самостоятельность Independence	5,4 ± 2,5	5,1 ± 2,0
	Общая саморегуляция Self-regulation	36,0 ± 7,0	33,1 ± 6,8 *

Примечание: * – статистически значимые различия при $p < 0,05$.

Note: * – statistically significant differences at $p < 0.05$.

венно высококвалифицированные атлеты (мастера спорта и кандидаты в мастера спорта), что позволяет нам говорить о наличии у них богатого профессионального спортивного опыта, опыта успехов и неудач, побед и поражений, что и подтверждается более высоким уровнем развития контроля.

Помимо этого, подростки-спортсмены обладают широким опытом социально-ролевого поведения, опытом преодоления стрессовых ситуаций различного уровня, имеют опыт разездов и длительного нахождения вдали от дома. Помимо перечисленных факторов подростков-спортсменов отличает от своих сверстников частое нахождение в условиях соревнований и необходимость идти на риск ради достижения победы, что и выражается в более высоком уровне развития принятия риска.

Исследуемый нами этап онтогенеза отличается началом формирования личностной саморегуляции, определяющей поведение и деятельность подростка. Саморегуляция выступает как двигатель мотивации деятельности, общей адаптации, а также как ресурс в успешном формировании самостоятельности и активности [2].

Анализ средних значений показателей компонентов саморегуляции подростков позволил выявить, что сформированность планирования, моделирования, оценивания результатов, гибкости, самостоятельности попадает в диапазон умеренного уровня развития в обеих группах респондентов. При этом сравнительный анализ средних значений показателей подростков, включенных и не включенных в занятия профессиональным спортом, позволил установить достоверные различия в пользу первых по таким компонентам саморегуляции, как планирование, программирование и интегральный показатель саморегуляции (см. табл. 1).

Полученные данные объясняем тем, что подростки-спортсмены за счет включения в раннюю спортивную профессионализацию к подростковому возрасту обладают умением приспособляться к необходимости сочетать несколько значимых видов деятельности [22], например, обучение в общеобразовательной школе, спортивные тренировки, соревнования, общение с близкими, родственниками и друзьями и др.

Многозадачность способствует развитию организованности, дисциплинированности,

способности гибко соподчинять мотивы, выстраивая необходимую иерархию между ними.

Планирование позволяет ставить реалистичные и устойчивые цели, гармонично соответствующие актуальным способностям ребенка и зоне его ближайшего развития; моделирование позволяет выделить наиболее значимые условия труда для достижения цели как в текущей ситуации, так и в перспективе; программирование дает возможность продумывать оптимальные действия, необходимые для реализации целей; саморегуляция предоставляет возможность проявить гибкость и осознанность в достижении цели.

В сочетании с высоким уровнем мотивации к достижению успеха подростки-спортсмены способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать «слабые» личностные и характерологические особенности, стоящие на пути к заветной цели. Таким образом, чем выше общий уровень осознанной саморегуляции, тем легче человек овладевает новыми видами деятельности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, а спорт, как известно, – это процесс постоянного самосовершенствования и освоения чего-то нового.

Относительно большее количество взаимосвязей между исследуемыми параметрами являлось особенностью корреляционного анализа показателей личностного потенциала с регуляторными ресурсами в группах подростков-спортсменов (табл. 2).

Моделирование, гибкость, умение оценивать результаты деятельности и саморегуляция положительно взаимосвязаны со всеми компонентами жизнестойкости. Другими словами, умение выделять значимые условия достижения цели, адекватная самооценка, пластичность психологических процессов, адекватная реакция на изменение условий детерминируют формирование жизнестойкости, вовлеченности в жизненные события, убежденности в том, что борьба помогает повлиять на результат происходящего, и в том, что происходящее с нами способствует личностному росту за счет полученных в итоге знаний.

В группе подростков, не занимающихся спортом, проявлены менее насыщенные взаимосвязи между исследуемыми параметрами. Моделирование и гибкость также взаимосвязаны со всеми компонентами жизнестойкости, а саморегуляция коррелирует преимущест-

Таблица 2
Table 2

Коэффициенты корреляции между показателями жизнестойкости и саморегуляции у подростков групп сравнения
Relationships between resilience and self-regulation in adolescents involved and not involved in sports

Показатели саморегуляции Self-regulation	Подростки-спортсмены / Athletes (n = 45)				Подростки, не занимающиеся спортом / Non-athletes (n = 50)			
	Вовлеченность Involvement	Контроль Control	Принятие риска Risk acceptance	Жизнестойкость Resilience	Вовлеченность Involvement	Контроль Control	Принятие риска Risk acceptance	Жизнестойкость Resilience
Моделирование Modeling	0,50**	0,46**	0,62**	0,56**	0,49**	0,49**	0,59**	0,57**
Оценивание результатов Evaluation of results	0,29*	0,36**	0,37**	0,37**	–	–	–	–
Гибкость Flexibility	0,28*	0,27*	0,47**	0,35**	0,33*	0,43**	0,48**	0,41**
Общий уровень саморегуляции General self-regulation	0,32*	0,31*	0,43**	0,38**	0,25	0,46**	–	0,33*

Примечание. ** – корреляция значима при $p \leq 0,01$; * – корреляция значима при $p \leq 0,05$.
Note. ** – significant at $p \leq 0.01$; * – significant at $p \leq 0.05$.

венно с контролем и жизнестойкостью (см. табл. 2).

Различия между группами подростков по количеству взаимосвязей, на наш взгляд, находят объяснение в специфике спортивной сферы деятельности, в которую включена одна из групп респондентов. Спорт является той сферой деятельности, включение в которую значительно ускоряет процесс социализации индивидуума. В рамках профессиональной спортивной деятельности взаимосвязь находят все психические процессы и функциональные состояния за счет единой цели – достижение эффективности труда [23–25].

Обсуждение

Полученные нами результаты согласуются с выводами ряда исследований. В частности, в работе Л.В. Сорокиной и С.А. Королева спортсмены характеризуются средним или высоким уровнем проявления жизнестойкости, что отличает их как гибких и эмоционально устойчивых [16]. Наши данные согласуются с результатами исследования, полу-

ченными Л.Н. Рогалевой с соавторами (2022), в которых отмечается, что жизнестойкость подростков-спортсменов статистически значимо выше, чем у подростков общеобразовательных школ, не занимающихся спортом [26]. Установлено, что подростки-спортсмены склонны к риску, проявляют высокий уровень самоконтроля, заинтересованы в собственной эффективности, ответственны, полагаются на свои силы³.

Степень произвольной регуляции поведения рассматривается как интегральный показатель, отражающий возможность субъекта эффективно управлять своей активностью и проявлять инициативу. В частности, показано, что уровень саморегуляции поведения опре-

³ Бабешкин Е.А. Взаимосвязь жизнеспособности и жизнестойкости подростков, занимающихся и не занимающихся спортом // Фундаментальные и прикладные проблемы педагогики и психологии в образовательном и социальном контексте: материалы международной конференции. М.: МПГУ, 2020. С. 506–511.

деляет психологические ресурсы человека, в свою очередь позволяющие эффективно овладеть новыми видами деятельности [18]. В данную категорию как раз и попадают подростки-спортсмены, подтверждая результаты упомянутого исследования.

Заключение

Таким образом, в результате исследования выявлено, что контроль и принятие риска как компоненты жизнестойкости, а также компоненты саморегуляции, роль которых осуществляется в грамотном планировании, более сформированы в группе подростков, включенных в освоение профессиональной спортивной деятельности.

Большое влияние на формирование данных психических характеристик оказывает включение в раннюю спортивную профессионализацию. Также установлено, что в группе подростков, включенных в освоение спортивной деятельности, прослеживаются более насыщенные взаимосвязи между

регуляторными ресурсами и компонентами жизнестойкости.

Спорт дисциплинирует подростка, учит автономной жизнедеятельности от родителей, обогащает его жизненный опыт успехами и неудачами, формирует умение видеть взаимосвязь между уровнем приложенных усилий и результатами деятельности.

Спортсмены-подростки, в отличие от своих сверстников, не включенных в профессиональный спорт, имеют более богатый опыт общения, опыт ролевого поведения. А также за счет большего количества текущих стрессовых ситуаций обладают опытом их преодоления. Полученные данные дают право утверждать, что в формировании жизнестойкости подростков большое значение имеют специфические факторы спортивной деятельности.

В группе подростков-спортсменов прослеживаются более насыщенные взаимосвязи между регуляторными ресурсами и компонентами личностного потенциала, чем в группе подростков, не занимающихся спортом.

Список источников

1. Anderson K., Priebe S. Concepts of Resilience in Adolescent Mental Health Research // Journal of Adolescent Health. 2021. Vol. 69 (5). P. 689–695. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.03.035>
2. Buckley M., Storino M., Saarni C. Promoting emotional competence in children and adolescents: implications for school psychologists // School Psychology Quarterly. 2003. Vol. 18(2). 177–191. DOI: <https://doi.org/10.1521/scpq.18.2.177.21855>
3. Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: a meta-analysis and narrative review / В.Е. Compas, S.S. Jaser, A.H. Bettis et al. // Psychological Bulletin. 2017. Vol. 143(9). P. 939–991. DOI: <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
4. Азлецкая Е.Н., Сивец В.Ю. Жизнестойкость подростков в трудной жизненной ситуации // Заметки ученого. 2021. № 12-1. С. 228–232.
5. Байгужин П.А., Шибкова Д.З. Нестабильные психические состояния у обучающихся-спортсменов // Психология. Психофизиология. 2022. Т. 15. № 2. С. 102–114. DOI: <http://doi.org/10.14529/jpps220209>
6. Воробьев С.М., Гапонова С.А., Девятьрова И.Н. Особенности компетенции саморегуляции подростков – мальчиков и девочек с нормативным и девиантным поведением // Человек: преступление и наказание. 2022. Т. 30. № 3. С. 425–434. DOI: [http://doi.org/10.33463/2687-1238.2022.30\(1-4\).3.425-434](http://doi.org/10.33463/2687-1238.2022.30(1-4).3.425-434)
7. Горьковская И.А., Иванов А.С. Гендерные и возрастные особенности жизнестойкости подростков с устойчивым противоправным поведением // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2021. № 3(91). С. 231–240. DOI: <http://doi.org/10.35750/2071-8284-2021-3-231-240>
8. Мореплавцева Е.Л. Особенности саморегуляции психических состояний личности в подростковом возрасте // Общество. 2020. № 3 (18). С. 118–120.
9. Chervonsky E., Hunt C. Emotion regulation, mental health, and social wellbeing in a young adolescent sample: a concurrent and longitudinal investigation // Emotion. 2019. Vol. 19. P. 270–282. DOI: <https://doi.org/10.1037/emo0000432>

10. Emotional Self-Regulation in Everyday Life: A Systematic Review / M. Alarcón-Espinoza, S. Sanduvete-Chaves, M.T. Anguera et al. // *Frontiers in Psychology*. 2022. № 13. P. 1–11. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.884756>
11. Горская Г.Б. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований // *Физическая культура, спорт – наука и практика*. 2012. № 4. С. 74–76.
12. Султанбаева К.И., Чертыков И.Н. Жизнестойкость как нравственное свойство подростка-спортсмена // *Развитие человека в современном мире*. 2014. № V-1 (V). С. 87–93.
13. Гришина Е.В. Особенности жизнестойкости подростков // *Молодой ученый*. 2021. № 41(383). С. 288–290.
14. Павлова И.В. Позитивное мироощущение – компонент и предиктор формирования психологической устойчивости, способствующей успешной самореализации юных спортсменов // *Спортивный психолог*. 2021. № 3 (60). С. 22–28.
15. Смоляр М.А. Жизнестойкость и совладающее поведение личности // *Международный студенческий научный вестник*. 2016. № 5-1. С. 109–110.
16. Сорокина Л.В., Королев С.А. Жизнестойкость спортсмена как фактор личностной резистентности к неблагоприятным условиям среды // *Вестник Тамбовского государственного университета*. 2012. Т. 17, № 1. С. 242–244.
17. Кузьмина Е.И. Самооценка и жизнестойкость личности // *Инициативы XXI века*. 2014. № 4. С. 103–105.
18. Моросанова В.И., Кондратюк Н.Г. Новая версия опросника «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ» // *Вопросы психологии*. 2011. № 1. С. 137–145.
19. Евтушенко Е.А. Жизнестойкость личности как психологический феномен // *Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии*. 2016. № 60. С. 72–78.
20. Ванакова Г.В. Жизнестойкость личности, или ещё раз о воспитании спортом // *Народное образование*. 2013. № 7. С. 258–261.
21. Кабанов Ю.Н., Белобрыкина О.А. Личностные факторы профессионального становления спортсмена // *Мир науки, культуры, образования*. 2009. № 3. С. 190–194.
22. Двойной карьерный путь обучающихся-спортсменов как психолого-педагогический феномен / П.А. Байгужин, Д.З. Шибкова, Т.В. Рыба и др. // *Science for Education Today*. 2022. Т. 12, № 3. С. 48–67. DOI: <http://doi.org/10.15293/2658-6762.2203.03>.
23. Бочавер К.А., Довжик Л.М. Совладающее поведение в профессиональном спорте: феноменология и диагностика // *Клиническая и специальная психология*. 2016. Т. 5, № 1 (17). С. 1–18.
24. Пархоменко Е.А., Дубовова А.А., Матвеева И.С. Особенности сформированности саморегуляции как компонента психологической культуры у спортсменов разного возраста // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2020. № 9 (187). С. 488–492. DOI: <http://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2020.9.p.488-493>.
25. Растокин Н.А., Загретдинова О.О., Ореховская Е.В. Воздействие стресса на соревновательную деятельность спортсмена и способы саморегуляции // *Инновационная наука*. 2019. № 5. С. 172–174.
26. Влияние спорта на развитие жизнестойкости подростков / Л.Н. Рогалева, В.С. Штоколок, Е.А. Шурманов, Ю.А. Дубинкина // *Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики*. 2022. Т. 2, № 1. С. 60–72. DOI: <http://doi.org/10.15826/spp.2022.1.22>.

Поступила 25.11.2022; одобрена после рецензирования 11.01.2023; принята к публикации 03.02.2023.

Информация об авторе:

Совмиз Зарема Рустановна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (Россия, 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161), ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6476-9797>; e-mail: Zarema83888@yandex.ru

Автор прочитала и одобрила окончательный вариант рукописи.

References

1. Anderson K., Priebe S. Concepts of Resilience in Adolescent Mental Health Research. *Journal of Adolescent Health*. 2021;69(5):689–695. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.03.035>
2. Buckley M., Storino M., Saarni C. Promoting emotional competence in children and adolescents: implications for school psychologists. *School Psychology Quarterly*. 2003;18:177–191. DOI: <https://doi.org/10.1521/scpq.18.2.177.21855>
3. Compas B.E., Jaser S.S., Bettis A.H. et al. Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: a meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*. 2017;143:939–991. DOI: <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
4. Azletsкая E.N., Sivets V.Yu. Resilience of adolescents in a difficult life situation. *Zametki uchenogo = Notes of a scientist*. 2021;12-1:228–232. (in Russ.).
5. Baiguzhin P.A., Shibkova D.Z. Unstable mental states in student athletes. *Psikhologiya. Psikhofiziologiya = Psychology. Psychophysiology*. 2022;15(2):102–114. (in Russ.). DOI: <http://doi.org/10.14529/jpps220209>
6. Vorobyov S.M., Gaponova S.A., Devetyarova I.N. Features of the competence of self-regulation of adolescents – boys and girls with normative and deviant behavior. *Chelovek: prestuplenie i nakazanie = Man: crime and punishment*. 2022;30(3):425–434. (in Russ.). DOI: [http://doi.org/10.33463/2687-1238.2022.30\(1-4\).3.425-434](http://doi.org/10.33463/2687-1238.2022.30(1-4).3.425-434).
7. Gorkovaya I.A., Ivanov A.S. Gender and age characteristics of the resilience of adolescents with persistent illegal behavior. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta MVD Rossii = Bulletin of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia*. 2021;3(91):231–240. (in Russ.). DOI: <http://doi.org/10.35750/2071-8284-2021-3-231-240>.
8. Moreplavtseva E.L. Features of self-regulation of mental states of a person in adolescence. *Obshchestvo = Society*. 2020;3(18):118–120. (in Russ.).
9. Chervonsky E., Hunt C. Emotion regulation, mental health, and social wellbeing in a young adolescent sample: a concurrent and longitudinal investigation. *Emotion*. 2019;19:270–282. DOI: <https://doi.org/10.1037/emo0000432>
10. Alarcón-Espinoza M., Sanduvete-Chaves S., Anguera M.T. et al. Emotional Self-Regulation in Everyday Life: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*. 2022;13:1–11. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.884756>
11. Gorskaya G.B. Organizational stress in sports: sources, specific manifestations, research directions. *Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika = Physical culture, sports – science and practice*. 2012;4:74–76. (in Russ.).
12. Sultanbaeva K.I., Chertykov I.N. Vitality as a moral property of a teenager-athlete. *Development of a person in the modern world*. 2014. No. V-1 (V). pp. 87–93. (in Russ.).
13. Grishina E.V. Features of the resilience of adolescents. *Molodoi uchenyi = Young scientist*. 2021;41(383):288–290. (in Russ.).
14. Pavlova I.V. Positive attitude is a component and predictor of the formation of psychological stability that contributes to the successful self-realization of young athletes. *Sportivnyi psikholog = Sports psychologist*. 2021;3(60):22–28. (in Russ.).
15. Smolyar M.A. Vitality and coping behavior of the individual. *Mezhdunarodnyi studencheskii nauchnyi vestnik = International Student Scientific Bulletin*. 2016;5-1:109–110. (in Russ.).
16. Sorokina L.V., Korolev S.A. Athlete's hardiness as a factor of personal resistance to adverse environmental conditions. *Vestnik Tambovskogo gosudarstvennogo universiteta = Bulletin of Tambov State University*. 2012;17(1):242–244. (in Russ.).
17. Kuzmina E.I. Self-esteem and resilience of personality. *Initiativy XXI veka = Initiatives of the 21st century*. 2014;4:103–105. (in Russ.).
18. Morosanova V.I., Kondratyuk N.G. New version of the questionnaire “Style of self-regulation of behavior – SSPM”. *Voprosy psikhologii = Questions of psychology*. 2011;1:137–145. (in Russ.).
19. Evtushenko E.A. Vitality of personality as a psychological phenomenon. *Lichnost, sem'ya i obshchestvo: voprosy pedagogiki i psikhologii = Personality, family and society: issues of pedagogy and psychology*. 2016;60:72–78. (in Russ.).

20. Vanakova G.V. The resilience of the individual, or once again about education in sports. *Narodnoe obrazovanie = National Education*. 2013;7:258–261. (in Russ.).
21. Kabanov Yu.N., Belobrykina O.A. Personal factors of professional development of an athlete. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya = World of science, culture, education*. 2009;3:190–194. (in Russ.).
22. Baiguzhin P.A., Shibkova D.Z., Ryba T.V., Gerasev A.D., Aizman R.I. Student-athletes dual career as a psychological and educational phenomenon. *Science for Education Today*. 2022;12(3):48–67. (in Russ.). DOI: <http://doi.org/10.15293/2658-6762.2203.03>
23. Bochaver K.A., Dovzhik L.M. Coping behavior in professional sports: phenomenology and diagnostics. *Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya = Clinical and special psychology*. 2016;5(1):1–18. (in Russ.).
24. Parkhomenko E.A., Dubovova A.A., Matveeva I.S. Features of formation of self-regulation as a component of psychological culture among athletes of different ages. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft*. 2020;9(187):488–492. (in Russ.). DOI: <http://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2020.9.p488-493>.
25. Rastokin N.A., Zagretdinova O.O., Orekhovskaya E.V. The impact of stress on the competitive activity of an athlete and ways of self-regulation. *Innovatsionnaya nauka = Innovative science*. 2019;5:172–174. (in Russ.).
26. Rogaleva L.N., Shtokolok V.S., Shurmanov E.A., Dubinkina Yu.A. Influence of sports on the development of resilience of adolescents. *Aktual'nye voprosy sportivnoi psikhologii i pedagogiki = Actual issues of sports psychology and pedagogy*. 2022;2(1):60–72. (in Russ.). DOI: <http://doi.org/10.15826/spp.2022.1.22>.

Submitted 25.11.2022; approved after reviewing 11.01.2023; accepted for publication 03.02.2023.

About the author:

Zarema R. Sovmiz, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism (161, Budyonny St., Krasnodar, 350015, Russia). ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6476-9797>; e-mail: Zarema83888@yandex.ru

Author has read and approved the final manuscript.