МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

ФГБОУ ВО «УДМУРТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт педагогики, психологии и социальных технологий

Кафедра психологии развития и дифференциальной психологии

направление подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»

ВКР УдГУ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

на тему:

«Жизнестойкость старших подростков, занимающихся лыжными гонками»

Работу выполнил

Студент……..группы

_____*Марина Александровна Усова*

Научный руководитель

Старший преподаватель

_____ *Ю.О.Новгородова*

Зав. кафедрой

д.психол.н., профессор,

_____

(решение о допуске)

_____*А.А. Баранов*

«___»_____ 20___г.

Ижевск - 2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ…….....3

ГЛАВА I. Теоретический анализ проблемы жизнестойкости старших подростков, занимающихся лыжными гонками.....7

1.1 Понятие жизнестойкости 7

1.2 Психологические особенности старшего подросткового возраста....11

1.3 Проявления жизнестойкости в подростковом спорте у юношей и девушек.....14

1.4 Специфика занятий лыжными гонками как фактор формирования жизнестойкости и развития личности спортсмена.....16

Выводы по I главе.....21

ГЛАВА II. Результаты исследования жизнестойкости старших подростков, занимающихся лыжными гонками.....23

2.1 Организация этапов исследования.....23

2.2 Описание методик исследования.....23

2.3 Результаты исследования.....25

Вывод по IIглаве.....43

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....46

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ..... 48

ПРИЛОЖЕНИЯ..... 55

ВКР УлГУ

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Старший школьный возраст является одним из наиболее благоприятных периодов для развития жизнестойких черт личности у подростков, что может способствовать повышению уровня их физического и психического здоровья, помочь в процессе преодоления различных жизненных трудностей, а также в последующей реализации себя в качестве специалиста.

В связи с этим проблема жизнестойкости личности школьников становится особенно актуальной в настоящее время и выходит на первый план научного осмысления, а её дальнейшее исследование представляется необходимым.

В настоящее время актуальным представляется изучение связи компонентов жизнестойкости старших подростков с их личностными особенностями: с особенностями темперамента, уровнем самооценки и притязаний, преобладающими стратегиями совладения с трудностями. Поиск и определение специфики взаимосвязей различных индивидуально личностных характеристик имеет значительную практическую и теоретическую ценность. Рассмотрение их через призму возрастно-половой дифференциации позволяет расширить представления об этих связях, например, применительно к юношам и девушкам подросткового возраста.

Данное исследование посвящено выявлению связей между психологическими коррелятами жизнестойкости подростков, изучению особенностей их жизнестойкости в зависимости от возраста и пола.

В рамках работы жизнестойкость рассматривалась как основной ресурс для преодоления жизненных трудностей, как способность человека контролировать жизненные события и управлять ими, воспринимать трудности как ценный опыт и успешно с ними справляться, используя их как возможность для личностного роста.

Разработанность проблемы исследования. Нестабильные, постоянно меняющиеся условия жизни, неуверенность в завтрашнем дне отрицательно

ВКР УлГУ

сказываются на состоянии как физического, так и психического здоровья подростков, что подтверждается рядом исследователей (Г. В. Жарков, Г. Ю. Любимова, Л. Ф. Мирзаянова, В. С. Мухина, Л. А. Терехина, и др.). Стрессовые факторы, присутствующие в образовательной среде, зачастую нарушают психологическую безопасность, тем самым нередко приводя к росту психических и психосоматических заболеваний, а также "пограничных состояний" среди школьников (К. А. Абульханова-Славская, А. Г. Асмолов, Ф. Б. Березин, В. В. Глебов, А. И. Захаров, Е. П. Ильин, М. М. Кашапов, Л. М. Митинаи др.). Также период обучения в школе совпадает с кризисом подросткового возраста (Р. А. Ахмеров, Г. В. Жарков, Г. Ю. Любимова и др.). Неумение справляться с трудностями, отрицательное влияние стрессовых факторов, низкий уровень жизнестойкости могут привести к формированию разрушительных установок и неадекватных реакций (Б. Г. Ананьев, Г. В. Жарков, Л. С. Колмогорова, М. А. Одинцова и др.).

Однако проблема жизнестойкости старших школьников и её взаимосвязи с их личностными особенностями разработана недостаточно. До сих пор не сформулировано единое понятие жизнестойкости. В научной литературе данный феномен зачастую заменяется другими терминами: жизнеспособность, жизнетворчество, зрелость, и др., в связи с чем важным представляется уточнение самого понятия.

В процессе работы не было обнаружено исследований, которые исследовали бы проявление жизнестойкости в процессе обучения в школе. Также отсутствуют работы, посвящённые сравнительному анализу проявлений жизнестойкости и её компонентов у подростков в зависимости от возраста.

Исходя из актуальности проблемы исследования, её недостаточной разработанности, теоретической и практической значимости, была определена тема исследования, сформулированы объект, предмет, цель, гипотезы и задачи исследования.

ВКР УлГУ

Цель исследования выявить специфику жизнестойкости старших подростков, занимающихся лыжными гонками.

В качестве **объекта** исследования является жизнестойкость старших подростков, занимающихся лыжными гонками.

Предмет исследования: особенности проявления жизнестойкости у старших подростков, занимающихся лыжными гонками.

Гипотеза исследования: у старших подростков, занимающихся лыжными гонками уровень жизнестойкости выше, чем у их сверстников, не занимающихся спортом.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ проблемы жизнестойкости.
2. Изучить уровень развития компонентов жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятие риска) у старших подростков, занимающихся лыжными гонками.
3. Выявить гендерные различия в проявлении жизнестойкости у юношей и девушек-лыжников.
4. Определить особенности жизнестойкости у старших подростков, занимающихся лыжными гонками.
5. Разработать рекомендации по развитию жизнестойкости в тренировочном процессе.

Для достижения поставленной цели были выбраны следующие **методы** исследования: организационные – метод среза; эмпирические методы исследования: эксперимент, наблюдение, психологическое тестирование; обработки данных – описательной статистики, математико-статистического анализа математико-статистического анализа U-критерий Манна-Уитни (корреляционный анализ); интерпретационный.

Диагностические методики:

- Тест жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой);
- Анкета «Характеристики жизнестойкого человека».

ВКР УдГУ

Структура работы включает введение, две главы, выводы, заключение, список литературы и приложения.

ВКР УДГУ

ГЛАВА I. Теоретический анализ проблемы жизнестойкости старших подростков, занимающихся лыжными гонками

1.1. Понятие жизнестойкости в психологии

Впервые как психологический феномен понятие жизнестойкости начали рассматривать относительно недавно. «В начале 80-ых годов XX века термин «hardiness», что в переводе с английского языка означает «выносливость», «стойкость», «крепость», вводится в понятийный аппарат психологической науки американскими психологами С. Кобейса и С. Мадди» [20]. Они рассматривали “hardiness” как особое интегративное качество, систему установок и убеждений о мире и о себе, позволяющее личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя при этом внутренний баланс и гармонию. “Hardiness”, с точки зрения авторов, облегчало признание человеком своих реальных возможностей и принятие им собственной уязвимости. Данное качество представляло собой своеобразную базу, помогающую перерабатывать стрессовые воздействия и трансформировать негативные впечатления в новые возможности

Данный психологический феномен привлёк внимание многих исследователей. Отечественный психолог Д. А. Леонтьев перевёл на русский язык понятие «hardiness» как жизнестойкость, что впоследствии придало данному термину особую эмоциональную окраску. «Таким образом, понятие «жизнестойкость» включает в себя эмоционально насыщенное слово «жизнь» и психологически актуальное свойство «стойкость» [16]. Жизнестойкость влияет на отношение к происходящим событиям, которые воспринимаются менее травматично, и на последующие действия, стимулирующие заботу о здоровье и психологическом благополучии.

Исходя из междисциплинарного подхода к явлению жизнестойкости человека, Д.А. Леонтьев определяет жизнестойкость как черту, характеризующуюся мерой преодоления личности самой себя. Наиболее близким к понятию жизнестойкости Д.А. Леонтьев относит термин

ВКР УлГУ

«жизнетворчество», то есть расширение человеком мира, своих жизненных отношений. Основными составляющими жизнестойкости, по его мнению, выступают убеждённость личности в готовности справиться с ситуацией, и открытость всему новому. Жизнестойкость влияет как на оценку текущей ситуации, которая воспринимается менееопасной, так и на дальнейшие действия человека, стимулируя его к заботе о собственном здоровье и психологическом благополучии [26].

Немного иначе определяет жизнестойкость Л.А. Александрова. С её точки зрения жизнестойкость – это особая интегральная способность, способствующая успешной адаптации личности. Основные её компоненты входят в два блока: блок общих способностей включает в себя базовые личностные установки, интеллект, самосознание, смысл и ответственность; блок специальных способностей, включает навыки взаимодействия с людьми, а также навыки преодоления различных типов сложных ситуаций [3]. В дальнейшем, теоретическим фундаментом для разработки данного понятия послужили положения экзистенциальной психологии. По мнению психологов, работающих в русле данного направления, все события нашей жизни представляют собой результат принятия решений. Любое решение – это выбор.

Механизм действия жизнестойкости здесь заключается в воздействии установок на оценку текущей жизненной ситуации и готовности человека активно действовать в пользу будущего. В тоже время, по утверждению С. Мадди и Д. Фиске, изначально сложилось, что существуют люди с высоким и низким уровнем активности, вследствие тенденции ядра личности, стремящегося сохранить характерный для него уровень активации. Однако во многом благодаря осознанию важности собственной активности, в противовес пассивности, человек способен понять, что именно посредством неё он сможет воздействовать на свою собственную жизнь, и именно она оказывается ключевой переменной препятствующей возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях. Таким образом, мы можем

ВКР УлГУ

утверждать, что данная теория сообщает нам о привычных и потенциальных уровнях активации, а одним из главных оснований жизнестойкости, по мнению С. Мадди, является черта активности, в противовес пассивности С. Мадди было установлено, что характерная кривая активации личности формируется на ранних периодах жизни, после чего она мало изменяется. Сенситивным периодом формирования и развития компонентов жизнестойкости является детство и подростковый возраст, а решающим фактором здесь выступают детско-родительские отношения. Конечно, в дальнейшем так же возможно развитие жизнестойкости, однако её темпы будут не столь высоки как в ранние периоды. Перейдя к рассмотрению структуры жизнестойкости, вновь обратимся к трудам С. Мадди. Им было выделено три компонента – это вовлеченность, контроль и принятие риска. Далее представим каждый из трёх компонентов в отдельности:

1. Вовлеченность (включенность). Данный компонент жизнестойкости понимается как убеждённость человека в том, что вовлеченность в происходящие жизненные события даёт максимальный шанс найти в них нечто важное, интересное и стоящее для личности. Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности, в процессе которой он чувствует свою ценность и значимость. «Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность» [32]. Если же вовлеченность не развита, то это приводит к возникновению у человека чувства отверженности и подавленности. В этой ситуации у личности также появляется убеждённость в том, что жизнь проходит мимо её.

Компонент вовлеченности позволяет человеку максимально включаться в процесс решения жизненных задач, несмотря на наличие стрессовых условий. «Этот компонент также предполагает принятие на себя безусловных обязательств, ведущих к идентификации себя с намерением выполнить действие и с его результатом».

ВКР УлГУ

2. Контроль. Этот компонент представляет собой убеждённость человека в том, что борьба даёт возможность повлиять на результат происходящих событий, пусть даже это влияние не абсолютно и успешный исход не гарантирован. Личность с хорошо развитым компонентом контроля чувствует, что сама выбирает свой путь и собственную деятельность. «Для развития этого компонента важна поддержка инициативы человека и его желания выполнять задачи все возрастающей сложности». Компонент контроля позволяет личности воспринимать стрессовое событие не как удар судьбы и влияние неподконтрольных ей сил, а как естественное явление, как результат своих действий или действий других людей.

В противоположность у человека может сформироваться «чувство собственной беспомощности, ощущение, что от собственного выбора ничего не зависит, и что всё решается кем-то другим, но никак не самим человеком» [16].

3. Принятие риска. В основе этого компонента жизнестойкости лежит убеждённость в том, что все происходящее в жизни человека, способствует его личностному росту и развитию. Человек ценит все знания, извлекаемые из своего опыта, при этом позитивный это опыт, или негативный — роли не играет. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование. Этот компонент позволяет личности оставаться открытой окружающему миру и принимать происходящие события как вызов и испытание. Опасность воспринимается как сложная задача, знаменующая собой очередной поворот изменчивой жизни, побуждающей человека к непрерывному росту. «Любое событие переживается в качестве стимула для развития собственных возможностей».

Как отмечают исследователи, жизнестойкость не является врождённым качеством, она формируется в процессе жизни и деятельности человека. Особенно интенсивно этот процесс происходит в подростковом возрасте, когда закладываются основы мировоззрения и жизненной стратегии личности.

ВКР УлГУ

Таким образом, можно заключить, что высокая развитость каждого из трёх компонентов жизнестойкости играет важную роль в поддержании оптимальной работоспособности, активности в стрессовых ситуациях и обеспечении психологического здоровья.

1.2 Психологические особенности старшего подросткового возраста

Старший подростковый возраст (14–17 лет) является переходным этапом между детством и юностью, который характеризуется кардинальными изменениями в самосознании, системе отношений и жизненных ориентирах. В периодизации Д.Б. Эльконина этот возраст связан со сменой ведущей деятельности с интимно-личностного общения на учебно-профессиональную деятельность, что подготавливает подростка к будущему профессиональному и личностному самоопределению [55].

Л.С. Выготский подчёркивал, что центральным новообразованием этого периода является возникновение «чувства взрослости» — представления о себе как о человеке, который уже не является ребёнком. Это чувство проявляется в стремлении к равноправию со взрослыми, эмансипации и самостоятельности, что часто становится источником конфликтов в семье и школе.

Старший подростковый возраст является сензитивным периодом для развития самосознания. По мнению Н.Н. Масловой, «потребность понять себя, разобраться в своих мыслях, чувствах, намерениях возникает практически у каждого человека; реализация этой потребности влияет на отношение человека к другим, самоотношение и самоуважение» [31]. Если в младшем подростковом возрасте самосознание только начинает формироваться, то в старшем оно приобретает качественно иные характеристики.

Исследование Масловой показывает, что в возрасте 14–16 лет молодые люди становятся особенно чувствительными к своим желаниям и

ВКР УлГУ

потребностям, у них формируется способность к рефлексии и осмыслению собственной индивидуальности. Для старших подростков характерно положительное и целостное отношение к себе, принятие себя со всеми достоинствами и недостатками, хотя этот процесс сопровождается значительными эмоциональными колебаниями [31].

Важной характеристикой данного возраста является дифференциация Я-концепции. Представления о себе охватывают все стороны личности — от физических характеристик до моральных убеждений. О.В. Герасимова, анализируя работы Л.И. Божович и Р. Бернса, отмечает: «в подростковом возрасте самооценка переходит на внутренний план, оценка себя происходит не в разрезе сравнения с внешними объектами, а в соответствии с внутренними сформированными образами» [10]. Это знаменует переход от внешней регуляции поведения к саморегуляции.

Эмоциональная сфера старшего подростка характеризуется высокой лабильностью, что обусловлено как гормональной перестройкой, так и психосоциальными факторами. Современные исследования (Черемискина И.И., Капустина Т.В., 2025) показывают, что сегодняшняя социокультурная ситуация — информационная перегрузка, нестабильность социальных норм, высокая значимость внешней оценки — усиливает эмоциональную уязвимость подростков [53].

В структуре тревожности старших подростков при доминировании среднего уровня ситуативной и личностной тревожности наиболее выраженными являются фобический и астенический компоненты. Исследователи установили отрицательную корреляцию между устойчивостью Я-концепции и уровнем тревожности: чем стабильнее представления подростка о себе, тем ниже его тревожность [53].

Ведущей потребностью старшего подросткового возраста остаётся общение со сверстниками, хотя его характер меняется по сравнению с младшим подростничеством. Повышенная значимость тесных эмоциональных контактов сочетается с интенсивной социализацией и поиском

ВКР УлГУ

единомышленников. Для этого возраста характерно полярное («черно-белое») мышление в оценке друзей, быстрая смена симпатий и идеализация значимых людей.

Особенностью старшего подросткового возраста является парадоксальное отношение к взрослым: при внешнем противопоставлении себя миру взрослых и демонстративной независимости подростки остро нуждаются в поддержке и понимании со стороны родителей и учителей. Как отмечает Сиденко, «сложность взаимоотношений подростка и взрослого заключается в том, что, с одной стороны, подросток стремится к самостоятельности, протестует против опеки, а с другой — сталкиваясь с новыми жизненными трудностями, испытывает тревогу и ждёт от взрослого помощи».

Ключевым психологическим новообразованием старшего подросткового возраста является формирование временной перспективы и жизненных планов. По данным Е.А. Шумилина, старшеклассники начинают связывать наступление взрослости с внутренними изменениями и осознанием ответственности за свои поступки. «Юноши и девушки начинают отдавать себе отчёт в том, что они смогут применить школьные знания на практике, в своей будущей деятельности».

Ориентация на будущее становится системообразующим фактором личности. Исследования М.Е. Кадомцевой показывают, что выраженность ориентации на прошлое отрицательно влияет на самоотношение старшеклассников, тогда как ориентация на будущее связана с формированием интернального локуса контроля и ощущением возможности самостоятельного управления своей жизнью [10].

Однако современные педагоги и родители часто сталкиваются с видимым «пофигизмом» подростков по отношению к будущему. Как отмечается в статье издательства «Просвещение», это явление часто является формой психологической защиты от постоянной тревоги, связанной с давлением по поводу ОГЭ, ЕГЭ и выбора профессии. За демонстративным

ВКР УлГУ

равнодушием часто скрывается страх не соответствовать ожиданиям и неуверенность в своих силах [15].

И.С. Кон в своей классической работе «Психология старшеклассника» подчёркивает, что закон неравномерности созревания и развития действует как на межличностном, так и на внутриличностном уровне. Хронологические сверстники могут находиться на разных стадиях физического, умственного и социального развития. Кон выделяет три основных типа развития в юности: кризисный («буря и натиск»), плавный (пассивное включение во взрослую жизнь) и скачкообразный (контролируемые самой личностью изменения).

Эти различия необходимо учитывать при организации педагогического взаимодействия: то, что для одного ученика является временной возрастной особенностью, для другого может оказаться устойчивой личностной чертой.

В подростковом возрасте активно формируются ценностные ориентации – система убеждений, предпочтений, идеалов, определяющих отношение человека к миру и самому себе. Спортивная деятельность может выступать важным фактором формирования ценностной сферы подростка, поскольку в ней закладываются такие ценности, как целеустремлённость, настойчивость, дисциплина, командный дух [10].

Таким образом, подростковый возраст является сензитивным периодом для формирования жизнестойкости, поскольку в это время активно развиваются те психологические структуры, которые лежат в её основе: самосознание, воля, рефлексия, ценностные ориентации. Спортивная деятельность, особенно в таких сложных видах, как лыжные гонки, может выступать мощным фактором развития жизнестойкости.

1.3 Проявления жизнестойкости в подростковом спорте у юношей и девушек

Исследование юношей и девушек особенностей жизнестойкости спортсменов подростков представляет особый интерес в связи с

ВКР УлГУ

выраженными различиями в психофизиологическом развитии юношей и девушек в возрасте 14-15 лет.

Спортивная деятельность выступает естественной средой для формирования жизнестойкости. Исследования показывают, что подростки спортсмены демонстрируют более высокий интегральный уровень жизнестойкости по сравнению со сверстниками, не занимающимися спортом [52]. Это обусловлено спецификой тренировочно-соревновательного процесса, который требует постоянного преодоления трудностей.

Несмотря на общий высокий уровень жизнестойкости, исследования фиксируют устойчивые различия в её проявлениях у юношей и девушек. Эти различия обусловлены как биологическими факторами, так и особенностями социализации и психоэмоционального реагирования.

Юношиспортсмены. Демонстрируют значительно более высокий общий уровень жизнестойкости по сравнению не занимающихся спортом юноши. Характеризуются более низким уровнем личностной тревожности и эмоциональной сдержанностью. Ориентированы на результат и иерархические отношения в коммуникации. Воспринимают неудачу как вызов и стимул к соревнованию. Проявляют высокие показатели контроля и эмоциональной стабильности. Отличаются настойчивостью, планированием и лидерскими устремлениями. Могут быть менее гибкими в эмоционально сложных ситуациях.

Девушкиспортсменки. Имеют более высокий уровень жизнестойкости, чем не занимающиеся спортом девушки, но стартовый уровень тревожности выше, чем у юношей. Обладают повышенной эмоциональной чувствительностью, но при этом способны к эффективной психологической коррекции. Придают высокую значимость межличностным отношениям и быстрее реагируют на улучшение социального климата. Дают более острую реакцию на неудачи и склонны к переживаниям. Компенсируют повышенную тревожность развитой социальной восприимчивостью. Демонстрируют

ВКР УлГУ

большую пластичность и способность к улучшению качества жизни при благоприятных условиях.

Понимание особенностей жизнестойкости у юношей и девушек критически важно для специалистов в области спортивной психологии и тренерского состава[37].Эти знания позволяют разрабатывать дифференцированные программы психологической подготовки для юношей и девушек. Выстраивать индивидуальные стратегии поддержки юношей и девушек-спортсменов. Создавать оптимальные условия для раскрытия потенциала каждого юноши и каждой девушки-спортсмена. Предупреждать эмоциональное выгорание с учётом особенностей реагирования на стресс у юношей и девушек. Повышать эффективность тренировочного процесса через грамотное управление психологическим состоянием юношей и девушек-спортсменов.

Таким образом, учёт различий в жизнестойкости между юношами и девушками способствует более целенаправленной и результативной работе по укреплению психологической устойчивости юных спортсменов.

1. 4 Специфика занятий лыжными гонками как фактор формирования жизнестойкости и развития личности спортсмена

Специфика лыжных гонок определяется уникальным сочетанием физических нагрузок и условий внешней среды. С физиологической точки зрения, это вид спорта, в котором доминирует работа на выносливость. Вовлечение в работу больших мышечных групп (до 70-80% мышечной массы) как нижних, так и верхних конечностей предъявляет предельные требования к кардиореспираторной системе [36].

Исследования показывают, что доля аэробного энергообеспечения в лыжных гонках составляет от 70-75% в спринте до 85-95% на длинных дистанциях. Спортсмены демонстрируют рекордные показатели максимального потребления кислорода, достигающие 80-90 мл/кг/мин и

ВКР УдГУ

выше, что является одним из самых высоких показателей в спорте [46]. При этом характерной чертой является переменная мощность работы: прохождение подъёмов требует субмаксимальных и максимальных усилий с высокой долей анаэробного компонента, что приводит к накоплению кислородного долга, который компенсируется на равнинных участках и спусках. Такой «рваный» ритм требует от организма не только мощности, но и высокой скорости восстановления.

Психологическая специфика лыжных гонок не менее экстремальна. К объективным трудностям относятся неблагоприятные погодные условия то есть: низкие температуры, ветер, снегопад, сложный рельеф трассы, монотонность и однообразие циклических движений [51]. Длительная работа на фоне нарастающего физического утомления требует от лыжника способности противостоять развитию охранительного торможения в центральной нервной системы, бороться с мыслями о прекращении усилий. Как отмечает И.В. Каминский, однообразие двигательной активности потенциально ведёт к негативным психическим состояниям, и противостоять этому позволяет, в первую очередь, высокий уровень мотивации [21]. Добавляются и субъективные трудности: страх падения, неуверенность в качестве инвентаря (смазки), переживание за результат в условиях жёсткой конкуренции.

Таким образом, спортсменлыжник систематически находится в ситуации преодоления мощнейшего стрессфактора, требующего мобилизации всех ресурсов организма.

Понятие «жизнестойкость» (hardiness), введённое С. Мадди, характеризует систему убеждений человека о себе, мире и отношениях с ним. Она включает в себя три относительно автономных компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счёт стойкого совладания со стрессом и восприятия их как менее значимых [22].

ВКР УлГУ

В контексте спортивной деятельности жизнестойкость выступает ключевым ресурсом. Исследования показывают, что спортсмены с высоким уровнем жизнестойкости отличаются:

1. Уверенностью в контроле. Компонент «контроль» позволяет спортсмену верить в то, что его усилия влияют на результат, побуждая к активному поиску решений даже в самой тяжёлой ситуации на трассе (например, при «провале» смазки или сильном утомлении) [18].

2. Вовлеченностью в процесс. Высокая вовлеченность позволяет получать удовольствие от самой деятельности, от борьбы и преодоления, а не только от итоговой победы. Это защищает от разочарований и эмоционального выгорания в периоды неудач [22].

3. Готовностью к риску. Компонент «принятие риска» помогает спортсмену воспринимать сложные соревновательные ситуации и даже поражения как ценный опыт и возможность для роста, а не как угрозу самооценке. Это способствует смелости в выборе тактики и решительности.

А.Е. Ловягина с соавторами установили, что уровень жизнестойкости напрямую связан с особенностями психической саморегуляции в трудных ситуациях соревнований. Спортсмены с высокими показателями контроля и вовлеченности более эффективно реализуют свою подготовленность именно в экстремальных условиях [18].

Занятия лыжными гонками создают уникальные условия для формирования и развития всех трёх компонентов жизнестойкости.

1. Формирование вовлеченности. Тренировочный процесс лыжника строится на выполнении огромных объёмов монотонной работы. Чтобы годами выдерживать многочасовые тренировки в лесу, часто в одиночестве или при плохой погоде, спортсмену необходимо научиться находить интерес в самом процессе. Это формирует глубокую, деятельную вовлеченность в происходящее, способность получать удовлетворение от преодоления себя [21]. Любовь к самому движению на лыжах, к природе становится мощным внутренним мотивом.

ВКР УлГУ

2. Развитие контроля. Ситуация гонки, особенно на сложном рельефе, требует от спортсмена мгновенных решений и жёсткого контроля за техникой на фоне утомления. Опыт показывает, что, правильно распределив силы на дистанции и выбрав верную тактику (реализовав контроль над ситуацией), можно опередить более сильного, но менее тактически грамотного соперника. Ежедневный контроль за пульсом, самочувствием, нагрузкой переносится и в жизненную плоскость, формируя убеждение, что только собственные усилия являются залогом успеха [29].

3. Воспитание принятия риска. Соревнования в лыжных гонках всегда сопряжены с риском неудачи из-за множества непредсказуемых факторов (погода, состояние инвентаря, тактика соперников). Спортсмены учатся действовать в условиях неопределённости. Риск получить травму на сложном спуске, риск проиграть, риск не угадать со смазкой – все это требует смелости. Преодоление этого страха и готовность идти на риск ради высокой цели являются прямым следствием занятий спортом и укрепляют соответствующий компонент жизнестойкости.

Помимо этого, занятия на лыжах в зимнем лесу оказывают мощное оздоравливающее и психорегулирующее воздействие: закаливание, улучшение работы лёгких, насыщение крови кислородом, красота пейзажа благотворно влияют на нервную систему, повышая общую устойчивость к стрессам [51].

Специфика занятий лыжными гонками, характеризующаяся предельными физическими нагрузками, монотонией, работой в неблагоприятных погодных условиях и высоким соревновательным стрессом, является мощным фактором развития личности спортсмена. Систематическое преодоление этих трудностей приводит к формированию и закреплению таких личностных качеств, как целеустремлённость, самодисциплина, эмоциональная устойчивость.

Центральным психологическим новообразованием, развивающимся под влиянием этой специфики, является жизнестойкость. Лыжные гонки создают

ВКР УлГУ

естественные условия для тренировки вовлеченности - через принятие монотонного труда, контроля - через тактическое и техническое управление деятельностью на фоне утомления и принятия риска - через постоянное нахождение в ситуации неопределённости и борьбы.

Таким образом, лыжные гонки выступают не просто средством физического развития, но и важным инструментом формирования зрелой, стрессоустойчивой и способной к самореализации личности.

ВКР УДГУ

Выводы по I главе

Проведённый теоретический анализ позволяет сформулировать следующие выводы:

1. Жизнестойкость – это интегральная личностная характеристика, включающая три компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска. Она позволяет человеку эффективно противостоять стрессовым ситуациям, сохранять психологическое благополучие и успешно функционировать в сложных условиях. Можно заключить, что высокая развитость каждого из трёх компонентов жизнестойкости играет важную роль в поддержании оптимальной работоспособности, активности в стрессовых ситуациях и обеспечении психологического здоровья (автор Сальваторе Мадди).

2. Подростковый возраст (14-15 лет) является сензитивным периодом для формирования жизнестойкости, поскольку в это время активно развиваются те психологические структуры, которые лежат в её основе: самосознание, ценностные ориентиры, рефлексия, воля. Спортивная деятельность, особенно в таких сложных видах, как лыжные гонки, может выступать хорошим фактором развития жизнестойкости.

3. Лыжные гонки как циклический вид спорта, требующий длительной работы на выносливость, способности терпеть утомление и мобилизоваться в условиях гипоксии, создают отличные условия для формирования всех компонентов жизнестойкости.

4. Формирование жизнестойкости в спортивной деятельности происходит под влиянием комплекса факторов: организационно-педагогических - режим тренировок, соревновательный стресс, социально-психологических - влияние тренера, коллектива, семьи и индивидуально-психологических - мотивация, самооценка, рефлексия.

5. Учёт различий в жизнестойкости между юношами и девушками у спортсменов подростков выражены достаточно ярко и связаны как с биологическими, так и с социокультурными факторами. Девушки спортсменки имеют более высокий уровень личностной тревожности и более

ВКР УлГУ

низкие показатели качества жизни по сравнению с юношами, что требует специального психолого-педагогического сопровождения.

ВКР УдГУ

ГЛАВА II. Результаты исследования жизнестойкости спортсменов старшего подросткового возраста

2.1. Организация исследования

В исследовании участвовали 30 подростков в возрасте 14-15 лет, разделённых на две группы. Первую группу (экспериментальную) составили 15 человек, занимающихся лыжными гонками. Вторую группу (контрольную) составили 15 подростков того же возраста, не занимающихся лыжными гонками. Работа проводилась на базе МБОУ «Большесибинская ООШ» в декабре 2025 года.

2.2. Описание методов и методик исследования

Методики исследования, выбранные нами, позволяет изучить следующие компоненты жизнестойкости личности: вовлеченность, контроль и принятие риска, а также определить интегральный уровень жизнестойкости как способность личности противостоять стрессовым факторам.

1.Тест жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой)

В работе использовалась методика «Тест жизнестойкости» (Hardiness Survey), разработанная американским психологом Сальвадором Мадди (S. Maddi). Адаптация и валидизация русскоязычной версии выполнена Д.А. Леонтьевым и Е.И. Рассказовой (2006).

Цель методики: диагностировать способности личности противостоять стрессовым ситуациям, сохранять внутренний баланс и эффективность деятельности. Данный тест позволяет оценить меру психологической «живучести» и расширенности человека в условиях жизненных трудностей.

Структура опросника:

ВКР УдГУ

Опросник состоит из 45 утверждений, степень согласия с которыми респондент оценивает по шкале. Методика позволяет изучить следующие компоненты (шкалы) жизнестойкости:

Вовлеченность (Commitment). Убеждённость в том, что активное участие в происходящем даёт максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности. Высокие баллы по этой шкале свидетельствуют об удовлетворённости от собственной деятельности.

Контроль (Control). Убеждённость в том, что борьба и активная позиция позволяют повлиять на результат происходящего, даже если это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противопоставляется чувству беспомощности.

Принятие риска (Challenge). Убеждённость в том, что любой жизненный опыт (как позитивный, так и негативный) является источником развития. Это готовность действовать в отсутствии надёжных гарантий успеха, воспринимая сложные ситуации как задачи.

После перевода все баллы по каждому показателю (контроль, вовлеченность, принятие риска) суммируются. Жизнестойкость является интегральным показателем и высчитывается как сумма трёх других показателей.

Нормы по уровню:

	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Вовлеченность	0-29	30-46	47-54
Контроль	0-20	21-38	39-51
Принятие риска	0-8	9-18	19-30
Жизнестойкость	0-61	62-99	100-135

2. Анкета «Характеристики жизнестойкого человека»

Цель: выявить представления о жизнестойкости в обыденном сознании.

ВКР УлГУ

Испытуемым обеих выборок был задан вопрос: «Каковы, на ваш взгляд, главные характеристики жизнестойкого человека?»

2.3. Результаты исследования

Результаты проведённого исследования жизнестойкости старших подростков были подвергнуты анализу математической статистики с помощью U критерию Манна-Уитни. Результаты статистики представлены в Таблице 1.

Таблица 1 - Различия жизнестойкости старших подростков, занимающихся и не занимающихся лыжными гонками

Показатели теста жизнестойкости (автор С. Мадди, в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой)	Средний балл ЭГ	Средний балл КГ	U критерий Мана-Уитни	p (значимость)
Вовлеченность	38,7	29,2	8,000	0,000
Контроль	34,2	21,3	7,500	0,000
Принятие риска	17,1	12,8	35,500	0,001
Жизнестойкость	90,0	63,3	0,000	0,000

В ходе эмпирического исследования с применением методики С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева были выявлены статистически значимые различия в уровне выраженности компонентов жизнестойкости между старшими подростками, занимающимися лыжными гонками (экспериментальная группа), и их сверстниками, не вовлеченными в данный вид спорта (контрольная группа).

Полученные данные, обработанные с помощью U-критерия Манна-Уитни, позволяют утверждать, что подростки-лыжники демонстрируют достоверно более высокие показатели по всем шкалам методики.

ВКР УлГУ

1. Вовлеченность (U = 8,000 p ≤ 0,000): Средний балл в экспериментальной группе (38,7) значительно превышает показатель контрольной группы (29,2). Это свидетельствует о том, что юные спортсмены в большей степени склонны получать удовольствие от собственной деятельности. Они чувствуют себя уверенно и принятыми в социальной группе (команде), что, вероятно, обусловлено атмосферой совместных тренировок и соревнований. Подростки, не занимающиеся спортом, чаще испытывают чувство отверженности или нахождения «вне» происходящих событий.

2. Контроль (U = 7,500, p ≤ 0,000): Разница в показателях является наиболее выраженной (34,2 балла у спортсменов против 21,3 у контрольной группы). Данный факт говорит о том, что занятия лыжными гонками способствуют формированию активной жизненной позиции. Регулярная постановка целей (улучшение времени, освоение новых техник) и их последующее достижение убеждают подростка в том, что он является субъектом собственной жизни и способен влиять на результат. В контрольной группе прослеживается склонность к ощущению собственного бессилия и зависимости от обстоятельств.

3. Принятие риска (U = 35,500, p ≤ 0,001): Спортсмены также превосходят контрольную группу (17,1 против 12,8). Это указывает на готовность подростков-лыжников действовать в условиях неопределенности, извлекать опыт из ошибок и воспринимать трудности как вызов, а не как угрозу. Спортивная деятельность, сопряженная с соревновательным стрессом и преодолением нагрузок, закаляет эту способность.

4. Интегральный показатель жизнестойкости (Общий балл): Суммарный результат (90,0 в экспериментальной группе против 63,3 в контрольной) убедительно демонстрирует, что систематические занятия лыжными гонками выступают значимым фактором развития личностного ресурса подростков. Высокий уровень жизнестойкости позволяет спортсменам более эффективно

ВКР УлГУ

справляться со стрессовыми ситуациями, сохранять внутреннее равновесие и мотивацию в сложных обстоятельствах.

Таким образом, можно сделать вывод, что старшие подростки, занимающиеся лыжными гонками, характеризуются более высоким уровнем жизнестойкости и её компонентов по сравнению со сверстниками, не занимающимися спортом. Командная атмосфера, режим тренировок и соревновательный опыт создают условия для формирования устойчивой, активной и стрессоустойчивой личности.

Анализ результатов контрольной и экспериментальной группы по тесту жизнестойкости С. Мадди

Таблица 2 – Результаты исследования контрольной и экспериментальной группы по методике теста жизнестойкости С. Мадди по шкале вовлеченность.

Уровень	**Контрольная группа % (количество человек)**	**Экспериментальная группа % (количество человек)**
Высокий	-	-
Средний	47 % (7 ч)	100 % (15 ч)
Низкий	53 % (8 ч)	-

Из таблицы видно, что в контрольной группе, которую составили подростки, не занимающиеся лыжными гонками, наблюдается неоднородная и в целом неблагоприятная картина распределения. Высокий уровень развития жизнестойкости в данной выборке не зафиксирован. Средний уровень был выявлен у 47% испытуемых, что составляет 7 человек. Это свидетельствует о том, что у данной части подростков сформированы базовые механизмы совладания со стрессом, однако данные качества не являются устойчивым личностным паттерном и проявляются скорее ситуативно. Низкий уровень жизнестойкости был диагностирован у 53% испытуемых контрольной группы (8 человек), что составляет большую половину выборки.

ВКР УлГУ

Данный факт указывает на личностную уязвимость этих подростков, которая проявляется в ощущении беспомощности, неверии в свои силы контролировать события, чувстве отчужденности от происходящего и стремлении избегать любых, даже потенциально полезных, рисков. Преобладание низкого уровня позволяет охарактеризовать контрольную группу как группу риска, нуждающуюся в психолого-педагогической поддержке.

В экспериментальной группе, которую составили старшие подростки, занимающиеся лыжными гонками, выявлена принципиально иная картина распределения уровней жизнестойкости. Высокий уровень, как и в контрольной группе, не был диагностирован ни у одного испытуемого, что может быть связано с возрастными особенностями выборки, поскольку жизнестойкость как интегральное качество личности окончательно формируется в более позднем возрасте. Однако ключевым результатом является то, что средний уровень жизнестойкости зафиксирован у 100% испытуемых экспериментальной группы, то есть у всех 15 подростков-лыжников. Низкий уровень в данной группе полностью отсутствует. Отсутствие подростков с низким уровнем и тотальное преобладание среднего уровня указывает на то, что систематические занятия лыжными гонками создают благоприятную среду для формирования компонентов жизнестойкости. Спортивная деятельность выступает своеобразным буфером, не позволяющим жизнестойкости опуститься до критически низких значений.

Обобщая результаты качественного анализа, можно заключить, что экспериментальная группа демонстрирует полную однородность по данному показателю: все 15 испытуемых находятся в зоне средних значений. Это говорит о том, что занятия лыжными гонками способствуют формированию у подростков устойчивого уровня психологической защиты, достаточного для совладания с типичными для их возраста нагрузками. В то время как в контрольной группе более половины выборки демонстрирует низкий уровень развития данного личностного ресурса.

ВКР УлГУ

Таким образом, включенность старших подростков в регулярные занятия лыжными гонками сопряжена с более благоприятной картиной распределения уровней жизнестойкости, что подтверждает развивающий потенциал спортивной деятельности.

Таблица 3 – Результаты исследования контрольной и экспериментальной группы по методике теста жизнестойкости С. Мадди по шкале контроль.

Уровень	**Контрольная группа % (количество человек)**	**Экспериментальная группа % (количество человек)**
Высокий	-	13 % (2 ч)
Средний	53 % (8 ч)	87 % (13 ч)
Низкий	47 % (7 ч)	-

Из таблицы видно, что в контрольной группе, которую составили подростки, не занимающиеся спортом, наблюдается преобладание среднего уровня по шкале «Контроль», однако при этом фиксируется значительная доля испытуемых с низкими показателями. Высокий уровень развития данной шкалы в контрольной группе не был диагностирован ни у одного испытуемого. Средний уровень был выявлен у 53% испытуемых, что составляет 8 человек. Это свидетельствует о том, что чуть более половины подростков из контрольной группы в умеренной степени убеждены в своей способности контролировать жизненные обстоятельства и влиять на результат собственных действий. Низкий уровень был зафиксирован у 47% испытуемых (7 человек), что представляет собой весьма значительную долю выборки. Данный факт указывает на то, что многие подростки, не занимающиеся спортом, склонны ощущать собственное бессилие перед жизненными трудностями. Они воспринимают происходящие события как неконтролируемые, полагая, что от их усилий мало что зависит, что может

ВКР УлГУ

приводить к пассивности, снижению мотивации и формированию выученной беспомощности.

В экспериментальной группе, которую составили старшие подростки, систематически занимающиеся лыжными гонками, выявлена качественно иная картина распределения уровней по шкале «Контроль». Принципиальным отличием от контрольной группы является появление испытуемых с высоким уровнем развития данного компонента: высокий уровень был диагностирован у 13% спортсменов, что составляет 2 человека. Это говорит о том, что регулярные тренировки, постановка и достижение спортивных результатов (улучшение личного времени, освоение новых техник) формируют у части подростков устойчивую убежденность в своей способности влиять на события и добиваться успеха собственными усилиями. Средний уровень был выявлен у подавляющего большинства испытуемых экспериментальной группы — 87% (13 человек). Низкий уровень в группе спортсменов полностью отсутствует.

Таким образом, сравнительный анализ распределения уровней по шкале «Контроль» позволяет сделать следующие выводы. В экспериментальной группе наблюдается сдвиг показателей в сторону более высоких значений: 13% спортсменов демонстрируют высокий уровень, а оставшиеся 87% — средний, при полном отсутствии низких показателей. В контрольной же группе почти половина испытуемых (47%) находится в зоне низких значений, что свидетельствует о несформированности у них ощущения субъективного контроля над жизненными обстоятельствами. Полученные данные убедительно доказывают, что занятия лыжными гонками способствуют развитию у старших подростков убеждённости в собственной эффективности и способности влиять на происходящее. Опыт регулярного преодоления трудностей, поэтапного достижения целей и соревновательной борьбы, присущий спортивной деятельности, формирует у подростковлыжников более активную и ответственную жизненную позицию по сравнению со сверстниками, не занимающимися спортом.

ВКР УлГУ

Таблица 4 – Результаты исследования контрольной и экспериментальной группы по методике теста жизнестойкости С. Мадди по шкале принятие риска.

Уровень	**Контрольная группа % (количество человек)**	**Экспериментальная группа % (количество человек)**
Высокий	-	40 % (6 ч)
Средний	100 % (15 ч)	53 % (8 ч)
Низкий	-	7 % (1 ч)

Из таблицы видно, что распределение старших подростков по уровням выраженности компонента жизнестойкости «Принятие риска» в экспериментальной и контрольной группах имеет существенные различия. Данная шкала отражает готовность человека действовать в условиях неопределённости, воспринимать трудности и ошибки не как угрозу, а как ценный опыт и возможность для развития, а также способность продолжать движение к цели даже при отсутствии гарантий успеха.

В контрольной группе, которую составили подростки, не занимающиеся спортом, наблюдается абсолютно однородная картина распределения. Высокий уровень принятия риска в данной выборке не зафиксирован ни у одного испытуемого. Средний уровень был выявлен у 100% испытуемых контрольной группы, что составляет все 15 человек. Низкий уровень в контрольной группе также отсутствует. Полученные данные свидетельствуют о том, что для подростков, не занимающихся лыжными гонками, характерен умеренный, сбалансированный подход к принятию решений в ситуациях неопределённости. Они в целом способны воспринимать жизненные трудности как часть повседневного опыта, однако не склонны к активному поиску вызовов и рисковых ситуаций. Отсутствие как высоких, так и низких показателей указывает на то, что по данному

ВКР УдГУ

параметру контрольная группа является однородной и демонстрирует нормативные возрастные значения.

В экспериментальной группе, которую составили старшие подростки, систематически занимающиеся лыжными гонками, выявлена принципиально иная и более дифференцированная картина распределения уровней по шкале «Принятие риска». Высокий уровень развития данного компонента был диагностирован у 40% испытуемых, что составляет 6 человек. Это весьма значительный показатель, свидетельствующий о том, что регулярные занятия спортом формируют у части подростков готовность воспринимать сложные и нестандартные ситуации как вызов, а не как угрозу. Спортсмены с высоким уровнем принятия риска, вероятно, не боятся ошибок, извлекают из них уроки и способны мобилизоваться в экстремальных условиях соревнований. Средний уровень был выявлен у 53% испытуемых экспериментальной группы (8 человек), что составляет большинство выборки. Низкий уровень, хотя и является минимальным по доле, все же присутствует в экспериментальной группе и составляет 7% (1 человек). Наличие одного испытуемого с низким уровнем принятия риска среди спортсменов может указывать на индивидуальные личностные особенности данного подростка, возможно, связанные с повышенной тревожностью, боязнью неудач или недавним негативным соревновательным опытом, который временно снизил его готовность к риску.

Таким образом, сравнительный анализ распределения уровней по шкале «Принятие риска» позволяет сделать следующие выводы. В контрольной группе наблюдается полная гомогенность: все 15 испытуемых демонстрируют средний уровень, что является возрастной нормой. В экспериментальной же группа демонстрирует более широкий спектр значений, со значительным сдвигом в сторону высоких показателей. Если в контрольной группе высокий уровень отсутствует полностью, то среди спортсменовлыжников он выявлен у 40% испытуемых. Это убедительно доказывает, что занятия лыжными гонками, сопряжённые с соревновательным стрессом, необходимостью

ВКР УлГУ

быстро принимать решения на трассе и преодолевать страх перед трудными участками, способствуют формированию у подростков более смелого, активного и адаптивного отношения к жизненным вызовам. Спортсмены в большей степени готовы использовать сложные ситуации как возможность для роста и развития, в то время как их сверстники из контрольной группы предпочитают оставаться в зоне комфорта и стабильности. При этом наличие 7% низких показателей в экспериментальной группе указывает на необходимость индивидуальной психолого-педагогической работы с отдельными спортсменами для повышения их уверенности в сложных ситуациях.

Таблица 5 – Результаты исследования контрольной и экспериментальной группы по методике теста жизнестойкости С. Мадди (по шкале жизнестойкость)

Уровень	**Контрольная группа % (количество человек)**	**Экспериментальная группа % (количество человек)**
Высокий	-	20 % (3 ч)
Средний	60 % (9 ч)	80 % (12 ч)
Низкий	40 % (6 ч)	-

Из таблицы видно, что распределение старших подростков по уровням сформированности интегрального показателя жизнестойкости в экспериментальной и контрольной группах имеет выраженные качественные различия. Общий уровень жизнестойкости отражает способность личности противостоять стрессовым ситуациям, сохранять внутреннее равновесие и эффективно действовать в условиях постоянных изменений, что делает данный показатель наиболее важным для итоговых выводов исследования.

В контрольной группе, которую составили подростки, не занимающиеся спортом, наблюдается неоднородное распределение с преобладанием среднего уровня, однако при этом фиксируется значительная доля

ВКР УлГУ

испытуемых с низкими показателями. Высокий уровень общей жизнестойкости в контрольной группе не был диагностирован ни у одного испытуемого. Средний уровень был выявлен у 60% испытуемых, что составляет 9 человек. Это свидетельствует о том, что большая часть подростков, не занимающихся лыжными гонками, обладает базовыми ресурсами для совладания с жизненными трудностями, однако эти ресурсы не всегда носят устойчивый характер и могут оказаться недостаточными в условиях серьёзных стрессовых нагрузок. Низкий уровень общей жизнестойкости был зафиксирован у 40% испытуемых контрольной группы (6 человек), что представляет собой весьма значительную долю выборки. Данный факт вызывает обоснованную тревогу и указывает на то, что почти половина подростков, не вовлечённых в спортивную деятельность, находится в зоне личностной уязвимости. Эти испытуемые с высокой вероятностью будут испытывать трудности при столкновении с препятствиями, склонны к переживанию чувства беспомощности и могут демонстрировать дезадаптивные формы поведения в стрессовых ситуациях.

В экспериментальной группе, которую составили старшие подростки, систематически занимающиеся лыжными гонками, выявлена качественно иная и более благоприятная картина распределения уровней общей жизнестойкости. Принципиальным отличием от контрольной группы является появление испытуемых с высоким уровнем развития данного интегрального качества: высокий уровень был диагностирован у 20% спортсменов, что составляет 3 человека. Это исключительно важный показатель, свидетельствующий о том, что регулярные занятия лыжными гонками создают условия для формирования устойчивой стрессоустойчивости и зрелого отношения к жизненным вызовам уже в старшем подростковом возрасте. Средний уровень был выявлен у подавляющего большинства испытуемых экспериментальной группы — 80% (12 человек). Низкий уровень в группе спортсменов полностью отсутствует.

ВКР УлГУ

Таким образом, сравнительный анализ распределения уровней по интегральному показателю жизнестойкости позволяет сделать следующие выводы. В экспериментальной группе наблюдается отчётливый сдвиг показателей в сторону более высоких значений: 20% спортсменов демонстрируют высокий уровень, а оставшиеся 80% — средний, при полном отсутствии низких показателей. В контрольной же группе не только отсутствует высокий уровень, но и 40% испытуемых находятся в зоне низких значений, что свидетельствует о серьёзном дефиците личностных ресурсов совладания со стрессом у значительной части подростков, не занимающихся спортом.

Полученные данные убедительно доказывают, что систематические занятия лыжными гонками выступают значимым фактором развития жизнестойкости в старшем подростковом возрасте. Спортивная деятельность, включающая регулярные тренировки, постановку и достижение целей, преодоление физических и психологических нагрузок, а также опыт соревновательной борьбы, способствует формированию у подростковлыжников более высокого уровня психологической устойчивости по сравнению со сверстниками, не вовлечёнными в спорт. Если в контрольной группе 40% подростков демонстрируют личностную уязвимость и нуждаются в психолого-педагогической поддержке, то в группе спортсменов все испытуемые находятся как минимум на среднем уровне, а каждый пятый достигает высокого уровня развития жизнестойкости, что подтверждает развивающий и защитный потенциал занятий лыжными гонками.

ВКР УлГУ

Анализ исследования контрольной группы по опросу «Пять основных характеристик жизнестойкости человека»

В результате проведённого опроса, были выявлены следующие особенности. Анализ ответов позволил выделить пять наиболее часто

встречающихся категорий, которые были проранжированы по частоте упоминания в каждой из групп.

И.В.: 1.Трудолюбивый; 2.Доброжелательный; 3.Сильный; 4. Красивый; 5. Крутой. Д.С.: 1.Умный; 2.Жизнерадостный; 3.Крутой; 4.Спокойный; 5.Необыкновенный. Б.Е.: 1.Спортивный; 2.Дружелюбный; 3.Смелый; 4.Красивый; 5.Умный. Ш.А.: 1.Красивый; 2.Счастливый; 3.Трудолюбивый; 4.Мужественный; 5.Умный. Р.А.: 1.Жизнерадостный; 2.Крутой; 3.Необыкновенный; 4.Мужественный; 5.Дружелюбный. Б.У.: 1.Сильный; 2.Умный; 3.Отважный; 4.Независимый; 5.Крутой. Д.А.: 1.Дисциплинированный; 2.Сильный; 3.Дружелюбный; 4.Жизнестойкий; 5.Независимый. М.Е.: 1.Стремительный; 2.Счастливый; 3.Отважный; 4.Крутой; 5.Наглый. А.М.: 1.Красивый; 2.Жизнерадостный; 3.Жизнестойкий; 4.Умный; 5.Трудолюбивый. Д.А.: 1.Смелый; 2.Сильный; 3.Умный; 4.Самоуверенный; 5.Волевой. Г.Т.: 1.Спокойный; 2.Уравновешенный; 3.Уверенный; 4.Крутой; 5.Вольный. И.Т.: 1.Упёртый; 2.Главный; 3.Уверенный; 4.Самостоятельный; 5.Уравновешенный. К.Я.: 1.Отважный; 2.Могучий; 3.Красивый; 4.Трудолюбивый; 5.Умный. Н.В.: 1.Мужественный; 2.Устойчивый; 3.Крутой; 4.Энергичный; 5.Эмоциональный. С.М.: 1.Стойкий; 2.Эмоциональный; 3.Отважный; 4.Дружелюбный; 5.Всеми любимый.

Проведём подробный анализ данных опроса, чтобы выявить ключевые представления участников о характеристиках жизнестойкости. Подсчёт частоты упоминания характеристик. Составим таблицу наиболее часто встречающихся характеристик:

Характеристика	**Количество упоминаний**	**Примеры участников, отметивших характеристику**
Крутой	6	И.В., Д.С., Р.А., Б.У., М.Е., Н.В.
Красивый	5	И.В., Б.Е., Ш.А., К. Я., А.М.
Отважный, смелый, мужественный	5	Б.Е., Б.У., М.Е., К.Я., С.М.

ВКР УлГУ

Кмный	5	Д.С., Ш.А., Б.У., Д.А., К. Я.
Сильный	4	И.В., Б.У., Д.А., Д.А.
Трудолюбивый	4	И.В., Ш.А., А.М., К.Я.
Жизнерадостный	3	Д.С., Р.А., А.М.
Дружелюбный	3	Б.Е., Р.А., Д.А.
Спокойный, уравновешенный	3	Д.С., Г.Т., И.Т.
Уверенный	2	Г.Т., И..Т.
Независимый	2	Б.У., Д.А.
Стойкий, устойчивый	2	Д.А., С.М.
Волевой	1	Д.А.
Дисциплинированный	1	Д.А.

В рамках констатирующего этапа исследования был проведён опрос, направленный на выявление представлений старших подростков из контрольной группы (не занимающихся спортом) о пяти основных характеристиках жизнестойкого человека. Респондентам предлагалось назвать качества, которые, по их мнению, присущи человеку, способному успешно преодолевать жизненные трудности и сохранять устойчивость в стрессовых ситуациях. Полученные данные позволяют проанализировать, какие личностные характеристики ассоциируются у подростков с феноменом жизнестойкости, и выявить наиболее значимые для них качества.

Анализ частоты упоминаний различных характеристик показал, что представления подростков о жизнестойком человеке носят достаточно разнообразный характер, однако можно выделить несколько наиболее популярных категорий.

Наиболее часто респондентами упоминалась характеристика «крутой» — данное качество было названо шестью испытуемыми. Это свидетельствует о том, что в подростковой среде понятие жизнестойкости тесно связывается с определенным социальным статусом, популярностью и внешней атрибутикой

ВКР УлГУ

успешности, что отражает возрастные особенности восприятия и стремление к идентификации с референтной группой.

Вторую по популярности группу составили характеристики, связанные с внешней привлекательностью и волевыми качествами. Характеристика «красивый» была упомянута пятью подростками. Категории, объединяющие волевые и моральные качества — «отважный», «смелый», «мужественный» — также были названы пятью испытуемыми. Одновременно с этим интеллектуальная характеристика «умный» также набрала пять упоминаний. Таким образом, в представлении подростков жизнестойкий человек должен сочетать в себе смелость, ум и внешнюю привлекательность, что создаёт собирательный образ гармонично развитой личности.

Далее следуют характеристики, связанные с отношением к деятельности и активности. Качество «сильный» было отмечено четырьмя респондентами, столько же упоминаний получила характеристика «трудолюбивый». Это указывает на понимание подростками того факта, что жизнестойкость не является врождённым качеством, а требует приложения усилий и физической или волевой силы.

Эмоционально-коммуникативная сфера представлена в ответах следующими характеристиками: «жизнерадостный» (три упоминания), «дружелюбный» (три упоминания), «спокойный, уравновешенный» (три упоминания). Данные результаты свидетельствуют о том, что подростки осознают важность позитивного эмоционального фона и умения выстраивать гармоничные отношения с окружающими как ресурса для преодоления трудностей.

Реже всего респондентами упоминались качества, непосредственно отражающие суть понятия жизнестойкости в его научном понимании. Характеристики «уверенный» и «независимый» набрали по два упоминания. Качества «стойкий», «устойчивый», «волевой» и «дисциплинированный» оказались в числе наименее популярных (два, один и один соответственно).

ВКР УлГУ

Таким образом, анализ результатов опроса позволяет сделать следующие выводы. Представления старших подростков из контрольной группы о жизнестойком человеке носят преимущественно обыденный и поверхностный характер. Наиболее значимыми для них оказались внешние, социально одобряемые характеристики («кругой», «красивый») и общие позитивные качества («умный», «смелый»). При этом ключевые компоненты жизнестойкости в её научном понимании — такие как стойкость, устойчивость, волевая саморегуляция и дисциплина — упоминаются подростками крайне редко и не входят в ядро их представлений. Это свидетельствует о недостаточной сформированности у подростков, не занимающихся спортом, понимания внутренних механизмов совладания со стрессом и указывает на необходимость целенаправленной психолого-педагогической работы, направленной на развитие и осознание данных качеств. Полученные данные также подчёркивают значимость спортивной деятельности, которая в экспериментальной группе, предположительно, способствует формированию более зрелого и структурированного понимания феномена жизнестойкости.

Анализ исследования экспериментальной группы по опросу «Пять основных характеристик жизнестойкости человека»

В результате проведённого опроса, были выявлены следующие особенности. Анализ ответов позволил выделить пять наиболее часто встречающихся категорий, которые были расположены по частоте упоминания в каждой из групп.

Б.Д.: 1.Стремительный; 2.Сильный; 3.Упёртый; 4.Стойкий; 5.Умный. Г.С.: 1.Стойкий; 2.Жизнерадостный; 3.Стремительный; 4.Эффективный; 5.Упрямый. М.М.: 1.Целеустремлённый; 2.Отважный; 3.Смелый; 4.Стойкий; 5.Независимый. Р.Д.: 1.Уверенный; 2.Терпеливый; 3.Стойкий; 4.Энергичный; 5.Целеустремлённый. А.А.: 1.Упёртый; 2.Стойкий; 3.Трудолюбивый; 4.Сильный; 5.Целеустремлённый. П.К.: 1.Железный; 2.Упёртый;

ВКР УлГУ

3.Мужественный; 4.Устойчивый; 5.Красивый. У.В.: 1.Сильный; 2.Трудолюбивый; 3.Настойчивый; 4.Железный; 5.Целеустремлённый. Ф.Г.: 1.Уверенный; 2.Целеустремлённый; 3.Независимый; 4.Самостоятельный; 5.Храбрый. О.Д.: 1.Крепкий; 2.Терпеливый; 3.Ответственный; 4.Трудолюбивый; 5.Упёртый. Г.Д.: 1.Независимый; 2.Упёртый; 3.Крутой; 4. Умный; 5. Целеустремлённый. П.Р.: 1.Стойкий; 2.Сильный; 3.Терпеливый; 4.Упёртый; 5.Ответственный. Г.К.: 1.Уверенный; 2.Легендарный; 3.Умный; 4.Целеустремлённый; 5.Упёртый. И.Р.: 1.Сильный; 2.Ответственный; 3.Терпеливый; 4.Непобедимый; 5.Уверенный. З.А.: 1.Стойкий; 2.Бесстрашный; 3.Крутой; 4.Могучий; 5.Ответственный. Г.А.: 1.Сильный; 2.Жизнерадостный; 3.Целеустремлённый; 4.Ответственный; 5.Упёртый.

На основе данных опроса можно провести количественный и качественный анализ характеристик, которые участники ассоциируют с жизнестойкостью. Подсчёт частоты упоминания характеристик. Составим таблицу частот для наиболее распространённых характеристик:

Характеристика	**Количество упоминаний**	**Примеры участников, отметивших характеристику**
Упёртый, упрямый	**7**	Б.Д., Г.С., П.К., О.Д., Г.Д., Г.А., А.А.
Стойкий	6	Б.Д., Г.С., Р.Д., П.Р., З.А., А.А.
Целеустремлённый	6	М.М., Р.Д., У.В., Ф.Г., Г.Д., Г.А.
Сильный	5	Б.Д., У.В., П.Р., Г.А., З.А.
Терпеливый	4	Р.Д., О.Д., П. Р., И. Р.
Ответственный	4	О.Д., П.Р., Г.А., И.Р.
Трудолюбивый	3	А.А., У.В., О.Д.
Уверенный	3	Р.Д., Ф.Г., И.Р.
Независимый	3	М.М., Ф.Г., Г.Д.
Умный	3	Б.Д., Г.Д., Г.К.

ВКР УдГУ

Из таблицы видно, что представления старших подростков из экспериментальной группы (занимающихся лыжными гонками) о пяти основных характеристиках жизнестойкого человека существенно отличаются от результатов контрольной группы как по содержанию, так и по структуре ответов. Анализ частоты упоминаний различных качеств позволяет выявить специфику восприятия феномена жизнестойкости подростками спортсменами, сформированную под влиянием регулярных тренировок и соревновательного опыта.

Наиболее часто респондентами экспериментальной группы упоминалась характеристика «упорный, упрямый» — данное качество было названо семью испытуемыми. Это свидетельствует о том, что в сознании юных спортсменов жизнестойкость прочно ассоциируется со способностью продолжать движение к цели, несмотря на препятствия, усталость и временные неудачи. Спортивная деятельность, требующая многократного преодоления себя и возвращения к тренировкам после тяжёлых нагрузок, формирует у подростков понимание ценности упорства как ключевого ресурса выживания и успеха.

Вторую по популярности группу составили качества, непосредственно связанные с достижением целей и волевой регуляцией. Характеристики «стойкий» и «целеустремлённый» набрали по шесть упоминаний каждая. Данный результат показывает, что подросткилыжники хорошо осознают необходимость сохранения устойчивости в сложных ситуациях (стойкость) и важность наличия чёткой цели, которая направляет их активность и придаёт смысл преодолению трудностей. Тот факт, что эти абстрактные для обычного подростка понятия оказались в числе лидеров, говорит о зрелости их представлений.

Далее следует характеристика «сильный», которая была упомянута пятью испытуемыми. В контексте спортивной деятельности данное качество, вероятно, понимается не только как физическая сила, но и как сила духа,

ВКР УлГУ

способность выдерживать интенсивные нагрузки и противостоять давлению соперников.

Значительную группу составили качества, отражающие ответственное отношение к делу и способность к самоконтролю. Характеристика «терпеливый» набрала четыре упоминания, столько же — «ответственный» (четыре упоминания). Это указывает на то, что спортсмены осознают: достижение результатов требует не только героических усилий, но и рутинной работы, дисциплины и принятия на себя ответственности за свои действия и результаты выступлений.

Категории, связанные с личностной автономией и когнитивными способностями, также присутствуют в ответах, хотя и с меньшей частотой. Характеристики «трудолюбивый», «уверенный», «независимый» и «умный» набрали по три упоминания каждая. Примечательно, что «независимый» и «уверенный» упоминаются столь же часто, как и «умный», что может говорить о формировании у спортсменов внутренней опоры и веры в себя как в субъекта собственных достижений.

Таким образом, анализ результатов опроса экспериментальной группы позволяет сделать следующие выводы. Представления старших подростков, занимающихся лыжными гонками, о жизнестойком человеке носят более зрелый, структурированный и деятельностный характер по сравнению с контрольной группой. Ядро этих представлений составляют качества, непосредственно востребованные в спорте и формируемые им: упорство, стойкость, целеустремлённость, сила и терпение. В отличие от контрольной группы, где доминировали внешние и социально одобряемые характеристики («крутой», «красивый»), спортсмены акцентируют внимание на волевых качествах и личностных ресурсах, необходимых для реального преодоления трудностей. Полученные данные свидетельствуют о том, что опыт систематических занятий лыжными гонками способствует формированию у подростков более адекватного и глубокого понимания феномена

ВКР УлГУ

жизнестойкости, основанного на собственной практической деятельности по преодолению препятствий и достижению целей.

Выводы по II главе

Проведённое эмпирическое исследование, направленное на изучение особенностей жизнестойкости старших подростков, занимающихся и не занимающихся лыжными гонками, позволило получить содержательные результаты, подтверждающие выдвинутую гипотезу. Был осуществлен сравнительный анализ экспериментальной и контрольной групп с использованием методики диагностики жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, а также разработана и проведена анкета для выявления субъективных представлений подростков о качествах жизнестойкого человека. Обобщение полученных данных позволяет сформулировать следующие выводы.

Сравнительный анализ компонентов жизнестойкости выявил достоверные различия между группами по всем шкалам, что свидетельствует о значительном влиянии систематических занятий лыжными гонками на формирование жизнестойкости в старшем подростковом возрасте. По шкале «Вовлеченность» подросткилыжники демонстрируют более высокие показатели, что указывает на их способность получать удовольствие от собственной деятельности и ощущать себя принятыми в социальной группе. Командная атмосфера и регулярные тренировки способствуют формированию у них чувства причастности и осмысленности происходящего. Наиболее выраженные различия зафиксированы по шкале «Контроль»:

ВКР УлГУ

занятия лыжными гонками, сопряжённые с постоянной постановкой целей и их достижением, формируют у спортсменов убеждённость в своей способности влиять на события и быть активными субъектами собственной жизни, тогда как в контрольной группе прослеживается склонность к ощущению бессилия перед обстоятельствами. По шкале «Принятие риска» спортсмены также превосходят сверстников из контрольной группы, что доказывает формирование у них готовности воспринимать трудности как вызов и источник развития, а не как угрозу. Интегральный показатель жизнестойкости в экспериментальной группе значительно превышает аналогичный показатель контрольной группы, что убедительно демонстрирует развивающий потенциал спортивной деятельности.

Качественный анализ распределения испытуемых по уровням жизнестойкости подтвердил количественные данные и выявил качественное своеобразие каждой группы. В контрольной группе, которую составили подростки, не занимающиеся спортом, наблюдается неоднородная картина с преобладанием среднего уровня, однако при этом фиксируется значительная доля испытуемых с низкими показателями, что характеризует часть выборки как группу риска, нуждающуюся в психологической поддержке. В экспериментальной группе картина принципиально иная: здесь представлены испытуемые с высоким уровнем жизнестойкости, подавляющее большинство демонстрирует средний уровень, а низкий уровень полностью отсутствует. Полная однородность группы спортсменов и отсутствие низких показателей свидетельствуют о том, что спортивная деятельность выполняет защитную и развивающую функцию, не позволяя жизнестойкости опускаться до критических значений.

Анкета, направленная на выявление представлений подростков о пяти основных характеристиках жизнестойкого человека, позволила определить существенные различия в содержании этих представлений. В контрольной группе доминируют внешние, социально одобряемые и поверхностные характеристики, связанные с популярностью, привлекательностью и общими

ВКР УлГУ

позитивными качествами. Ключевые же составляющие жизнестойкости в ее научном понимании — такие как стойкость, устойчивость, волевые качества — упоминаются редко и не входят в ядро представлений. В экспериментальной группе представления носят качественно иной, более зрелый и деятельностный характер. Наиболее часто спортсмены упоминают качества, непосредственно формируемые спортивной деятельностью: упорство, стойкость, целеустремленность, силу, терпение и ответственность. Это свидетельствует о том, что собственный опыт преодоления трудностей, регулярных тренировок и соревновательной борьбы позволяет подросткамлыжникам более глубоко и адекватно понимать природу жизнестойкости, опираясь на реальные личностные ресурсы, а не на внешние атрибуты успешности.

Таким образом, результаты эмпирического исследования подтверждают выдвинутую гипотезу: старшие подростки, занимающиеся лыжными гонками, характеризуются более высоким уровнем жизнестойкости и всех её компонентов по сравнению со сверстниками, не занимающимися спортом. Систематические тренировки, соревновательная деятельность и командная атмосфера выступают значимыми факторами формирования у подростков устойчивости к стрессу, убеждённости в своей способности контролировать события и готовности принимать жизненные вызовы. Выявленные различия в субъективных представлениях о жизнестойком человеке дополняют общую картину, показывая, что спортсмены не только обладают более высокими показателями, но и качественно иначе осмысливают феномен жизнестойкости. Полученные данные могут быть использованы при разработке программ психолого-педагогического сопровождения подростков как в спортивных секциях, так и в общеобразовательных учреждениях.

ВКР УлГУ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведённое теоретико-эмпирическое исследование, посвящённоеизучению жизнестойкости старших подростков, занимающихся лыжнымигонками, позволило комплексно рассмотреть феномен жизнестойкости вконтексте спортивной деятельности и получить значимые научные ипрактические результаты.

В ходе теоретической части исследования было уточнено понятиежизнестойкости как интегральной личностной характеристики, включающейтри взаимосвязанных компонента:вовлеченность;контроль;принятие риска.

Установлено, что подростковый возраст (14–15 лет)являетсясензитивным периодом для формирования жизнестойкости, поскольку в этот период активно развиваются психологические структуры, лежащие в еёоснове.

Анализ специфики лыжных гонок как вида спорта показал, что данныйвид спортивной деятельности создаёт благоприятные условия для развитиявсех компонентов жизнестойкости. Длительная работа на выносливость,необходимость терпеть утомление и мобилизоваться в условиях гипоксиитребуют от спортсмена:высокойстепени вовлеченности впроцесстренировоки соревнований;уменияконтролироватьсвоидействияиэмоциональноесостояние;готовностипринимать вызовыиидтинаобоснованный риск.

ВКР УлГУ

Эмпирическая часть исследования подтвердила исходную гипотезу: уста рших подростков, занимающихся лыжными гонками, уровеньжизнестойкости достоверно выше, чем у их сверстников, не занимающихсяспортом (p<0,05). Э то позволяет рассматривать спортивную деятельность как эффективный факто р развития личностных ресурсов стрессоустойчивости.

Ключевыми результатами эмпирического исследования сталиследующие выводы.

Занятиялыжнымигонкамиспособствуютформированиювсехкомпонентов жизн естойкости:вовлеченности —
проявляетсяввысокойактивности и заинтересованности в спортивной деятельн ости;контроля —
выражается в уверенности спортсменов в способности влиять на ситуацию ид остигать поставленных целей;принятия риска —
отражаетсявготовностипреодолеватьтрудностиивоспринимать стрессовыеситу ациикаквозможностидля личностного роста.

Выявлен гендерный аспект в формировании жизнестойкости: у девушек-лыжниц уровень личностной тревожности оказался выше, чем у юношей.Этот факт требует особого внимания в процессе психолого-педагогическогосопров ождения спортсменок и разработки дифференцированных программ психолог ической поддержки.

Таким образом, проведённое исследование подтвердило важность спорт ивной деятельности, особенно занятий лыжными гонками, для формирования жизнестойкости как ключевого психологического качества современных подр остков. Полученные результаты могут быть использованы при разработке про грамм психологической поддержки, спортивно-оздоровительных и воспитател ьных программ для старшеклассников, а также в практике работы спортивных школ и психологических служб образовательных учреждений.

ВКР УлГУ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абдрахманов, Т. С. Психологические особенности мотивации спортсменов младшего и старшего подросткового возраста / Т. С. Абдрахманов // Актуализация персональных ресурсов личности : Материалы Всероссийской научно-практической конференции (очно-заочной), Пенза, 20 апреля 2020 года / Под редакцией И.А. Медведевой. – Пенза: Пензенский государственный университет, 2020. – С. 128-133. – EDN NVPBPG.

2. Авдулова, Т. П. Психология подросткового возраста : учебник и практикум для вузов / Т. П. Авдулова. — Москва : Юрайт, 2024. — 394 с. — ISBN 978-5-9916-9438-4.

3. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://hpsy.ru/public/x2636.htm (Дата обращения: 04.01.16).

4. Бажин, А. С. Психологические особенности развития личности в старшем подростковом возрасте / А. С. Бажин, Н. И. Фомина // Студент. Аспирант. Исследователь. – 2015. – № 6(6). – С. 21-27. – EDN VKWEWF.

5. Баринова, Е. С. Феномен жизнестойкости в работах зарубежных и отечественных исследователей / Е. С. Баринова, И. Р. Тыкман // Актуальные проблемы психологии личности : Сборник научных трудов. – Екатеринбург :

ВКР УдГУ

Уральский государственный педагогический университет, 2023. – С. 23-27. – EDN WIJGMA.

6. Баталов А.Г., Бурдина М.Е. Психологическая подготовка лыжников-гонщиков: учебно-методическое пособие. – М., 2019. – 98 с.

7. Воробьев С.М., Гапонова С.А., Деветьярова 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.

8. Выготский, Л. С. Педология подростка. Психологическое и социальное развитие ребенка / Л. С. Выготский. — Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2021. — 221 с. — (Серия "Мастера психологии").

9. Вяткин, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткин. — Москва : Физкультура и спорт, 1981. — 112 с.

10. Герасимова О.В. Психолого-педагогическая характеристика старших школьников // Учительский журнал. – 2021. – URL: https://www.teacherjournal.ru (дата обращения: 03.03.2026).

11. Головачев, А.И. Специфические проявления психической надежности, определяющие успешность выступления в различных видах соревновательной деятельности лыжников-гонщиков и лыжероллистов / А.И. Головачев [и др.] // Вестник спортивной науки. — 2022. — № 2. — С. 64-70.

12. Голубева В. А., Фомина Н. А. Особенности и психологическая структура настойчивости спортсменов подросткового возраста. — 2012.

13. Горьковая 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.

14. Григорян, А. Г. Психологические особенности старшего подросткового возраста / А. Г. Григорян // Современные тенденции развития науки и мирового сообщества : Сборник научных трудов по материалам XII Международной научно-практической конференции, Анапа, 03 марта 2023

ВКР УлГУ

года. – Анапа: Общество с ограниченной ответственностью «Научно-исследовательский центр экономических и социальных процессов» в Южном Федеральном округе, 2023. – С. 16-20. – EDN YMLSZI.

15. Группа компаний «Просвещение». Психологические особенности старших школьников [Электронный ресурс] // Просвещение. – 2020. – URL: https://prosv.ru/articles/psikhologicheskie-osobennosti-starshikh-shkolnikov/ (дата обращения: 03.03.2026).

16. Евтушенко, Е. А. Жизнестойкость личности как психологический феномен / Е. А. Евтушенко. — Текст: электронный // Личность, семья и общество: вопросы психологии и педагогики — 2016. — № 1 (58). – С. 72 – 78.– Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost –lichnosti –kak –psihologicheskiy –fenomen

17. Жизнестойкость личности: теория, исследования, психологическая практика : коллективная монография / О. И. Егорова [и др.] ; под общ. ред. А. Н. Фоминовой. – Ульяновск : УлГУ, 2019. – 231 с. ISBN 978-5-88866-790-3

18. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2016. – 352 с.

19. Калашникова, О. П. Особенности психологической адаптации в старшем подростковом возрасте / О. П. Калашникова // Молодой исследователь: вызовы и перспективы : Сборник статей по материалам CCCLXXXIV международной научно-практической конференции, Москва, 02 декабря 2024 года. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Интернаука", 2024. – С. 98-100. – EDN QGKNKX.

20. Калашникова М.Б., Никитина Е. В. Жизнестойкость как необходимая личностная характеристика современных подростков / М. Б. Калашникова, Е. В. Никитина. — Текст: электронный // Вестник Новгородского государственного университета. — 2017 — № 4(102). — С. 51 –55.–Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost –kak –neobhodimaya –lichnostnaya –harakteristika –sovremennyh –podrostkov

ВКР УлГУ

21. Каминский, И.В. Различные аспекты психологической подготовки лыжников-гонщиков / И.В. Каминский // Национальный психологический журнал. — 2013. — № 1(9). — С. 117-126.

22. Красмик Ю., Аймаганбетова О., Адилова Э. Сравнительный анализ самореализации и мотивации профессиональных спортсменов в зависимости от их пола и профессиональной квалификации // Вестник КазНПУ имени Абая. Серия: Психология. – 2023. – Т. 75, № 2. – DOI: 10.51889/2959-5967.2023.75.2.001.

23. Куваева И.О., Токсарова В.В. Жизнестойкость и стратегии преодоления стресса у юниоров-тхэквондистов (на примере сборной Свердловской области) // Личность в трудных жизненных ситуациях: ресурсы и преодоление: материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Омск: ОмГУ, 2020.

24. Куликов М. Л., Науменко С. В. Особенности психологической подготовки лыжника-гонщика // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. — 2022. — С. 210–214.

25. Лактионова А.И. «Жизнеспособность» в структуре психологических понятий // Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки. – 2023. – № 1. – С. 5-18.

26. Леонтьев Д.А. (2016). Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала.//Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А.Леонтьева.-М.:Смысл.

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

28. Леснянская, Ж. А. Психология подросткового возраста и ранней юности: учеб. пособие по курсу «Психология подросткового возраста»/ Ж. А. Леснянская; Забайкал. гос. ун-т. - Чита: ЗабГУ, 2018. – 148 с.

29. Ловягина А.Е., Ильина Н.Л., Лукина С.М., Шиндрикова Е.В. Психическая саморегуляция и реализация подготовленности на соревнованиях у спортсменов с разным уровнем жизнестойкости // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 4. – С. 45-47.

ВКР УлГУ

30. Мадди С. Теории личности: Сравнительный анализ. СПб.: Речь, 2002.

31. Маслова Н.Н. Особенности самопонимания старших подростков // Современные инновации. – 2016. – № 12(14). – С. 106-107.

32. Митрофанова Е. Н. Два мужества. К концепции жизнестойкости С. Мадди / Е. Н. Митрофанова. — Текст: электронный // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. — 2018 — № 1. — С. 17 –26. — Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/dva –muzhestva –k –kontseptsii –zhiznestoykosti –s –maddi

33. Михалькова, Е. И. Жизнестойкость как личностный ресурс преодоления стресса / Е. И. Михалькова, С. А. Радченко // Исследования молодых ученых : Материалы LXV Международной научной конференции, Казань, 20–23 сентября 2023 года / Под редакцией И.Г. Ахметова [и др.]. – Казань: Общество с ограниченной ответственностью "Издательство Молодой ученый", 2023. – С. 185-199. – EDN RTRYAY.

34. Нартова-Бочавер С.К. «Copingbehavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. № 5. С. 20—51.

35. Никитина Елена Владимировна. Статья «Феномен жизнестойкости: концепция, современные взгляды и исследования». [Электронный ресурс]. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-zhiznestoykosti-kontseptsiya-sovremennye-vzglyady-iissledovaniya/viewer (дата обращения 06.03.2022)

36. Нопина В.С., Акимкина О.Н., Нопин А.С., Корнева В.В. Функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем спортсменов видов спорта на выносливость (на примере лыжных гонок) // Современные вопросы биомедицины. – 2024. – Т. 8, № 3(28). – DOI: 10.24412/2588-0500-2024_08_03_29.

37. Отвина М.В. Проявление устойчивости спортивной направленности в зависимости от гендерных характеристик личности юных спортсменов // Вестник Науки и Творчества.-2024.-№9.- С.12-18.

ВКР УлГУ

38. Одинцова М.А. Психология жизнестойкости. – М.: ФЛИНТА, 2015. – 296 с.

39. Особенности стрессоустойчивости личности девушек-спортсменок // Российский университет дружбы народов. — 2020. — С. 207-211.

40. Павлова И.В. Позитивное мироощущение – компонент и предиктор формирования психологической устойчивости, способствующей успешной самореализации юных спортсменов // Спортивный психолог. – 2021. – № 3 (60). – С. 22–28.

41. Психологические особенности деятельности в спорте : монография / С. Д. Неверкович [и др.] ; под ред. С. Д. Неверковича. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : РГУФКСМиТ, 2023. — 403 с. — ISBN 978-5-00166-957-9.

42. Пуни, А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А.Ц. Пуни. — Москва : Физкультура и спорт, 1969.

43. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжные гонки: учебник. – М.: Буки Веди, 2020. – 584 с.

44. Рассказова Е.И., Леонтьев Д.А. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика. – М.: Смысл, 2011. – С. 178-209.

45. Севостьянова М.С., Логинова И.О. Факторная модель устойчивости жизненного мира профессионально успешных спортсменов национальных сборных команд России // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 2. – С. 117–121.

46. Сейлер С. Физиология лыжных гонок // Федерация триатлона Красноярского края. – 2014. – URL: https://krastriathlon.ru/news-11022014/ (дата обращения: 05.03.2026).

47. Слугачев, Е.М. Проблемы устойчивости лыжников-гонщиков к физическим перегрузкам в экстремальных условиях спортивной деятельности

ВКР УдГУ

/ Е.М. Слугачев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2016. — № 11 (141). — С. 204-208.

48. Совмиз З.Р. Регуляторные ресурсы развития жизнестойкости подростков, занимающихся и не занимающихся профессиональным спортом // Психология. Психофизиология. – 2023. – Т. 16. – № 2. – С. 101–109.

49. Толстых, Н. Н. Психология подросткового возраста : учебник и практикум для вузов / Н. Н. Толстых, А. М. Прихожан. — Москва : Юрайт, 2025. — 446 с. — ISBN 978-5-534-20205-2.

50. Толчина, К. Ю. Психологические особенности старшего подросткового возраста / К. Ю. Толчина // Шаг в науку : Материалы XIII Региональной научно-практической конференции студентов и магистрантов ИФМИТО НГПУ, Новосибирск, 25–29 апреля 2022 года. – Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2022. – С. 201-202. – EDN QDDYID.

51. Усов А.Н. Влияние занятий лыжной подготовкой на здоровье человека // Инфоурок. – 2023. – URL: https://infourok.ru/statya-vliyanie-zanyatij-lyzhnoj-podgotovkoj-na-zdorove-cheloveka-6662909.html (дата обращения: 05.03.2026).

52. Худоногов И.Ю., Певнева М.В., Ляшенко К.Н. Гендерные особенности динамики качества жизни и личностной тревожности спортсменов-подростков // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. — 2023. — Т. 15, № 2. — С. 195-220. DOI: 10.12731/2658-6649-2023-15-2-195-220

53. Черемискина И.И., Капустина Т.В., Кузнецова А.Д. Взаимосвязь компонентов Я-концепции и тревожности у старших подростков // Психолог. – 2025. – № 5. – С. 136-151. DOI: 10.25136/2409-8701.2025.5.76213

54. Швецов А. В. Психологическая подготовка лыжника-гонщика // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. — 2016. — С. 1–6.

55. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. - Москва: Педагогика, 1989.

ВКР УДГУ

ПРИЛОЖЕНИЕ

Таблица 1 – Результаты исследования контрольной группы по методике теста жизнестойкости С. Мадди

№	ФИ	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
1	И. В.	29	20	9	58
2	Д. С.	24	21	11	56
3	Б. Е.	26	22	14	62
4	Ш. А.	29	19	12	60
5	Р. А.	31	19	11	61
6	Б. У.	28	20	12	60
7	Д. А.	30	27	14	71
8	М. Е.	31	21	13	65
9	А. М.	26	17	11	54
10	Д. А.	29	23	16	68
11	Г. Т.	32	25	13	70
12	И. Т.	31	18	13	62
13	К. Я.	28	24	14	66

ВКР УлГУ

14	Н. В.	31	19	15	65
15	С. М.	33	25	14	72

Таблица 2 – Результаты исследования экспериментальной группы по методике теста жизнестойкости С. Мадди

№	**ФИ**	**Вовлеченность**	**Контроль**	**Принятие риска**	**Жизнестойкость**
1	Б. Д.	37	33	23	93
2	Г. С.	34	36	14	84
3	М. М.	38	34	14	86
4	Р. Д.	39	37	6	82
5	А. А.	40	35	12	87
6	П. К.	42	25	18	85
7	У. В.	46	38	23	107
8	Ф. Г.	30	45	19	94
9	О. Д.	41	31	16	88
10	Г. Д.	41	22	18	81
11	П. Р.	38	33	15	86
12	Г. К.	38	44	22	104
13	И. Р.	32	36	16	84
14	З. А.	41	29	19	89
15	Г. А.	43	35	22	100

ВКР УлГУ

ВКР УлГУ