

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

DOI 10.15826/spp.2022.1.22

УДК 159.99

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА РАЗВИТИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ

Л. Н. Рогалева, В. С. Штоколок, Е. А. Шурманов, Ю. А. Дубинкина
Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье рассматривается влияние занятий спортом на развитие жизнестойкости подростков, как одного из адаптационных ресурсов личности к стрессовым ситуациям. В работе дается методологическое обоснование воздействию разных видов активности на становление ключевых компонентов жизнестойкости: вовлеченность, самоконтроль, принятие риска. Организация исследования заключалась в сравнении показателей и уровня жизнестойкости подростков, включенных в разные социальные группы: 1 группа – учащиеся спортсмены, занимающиеся в спортивных школах, 2 – учащиеся специализированных школ для интеллектуально одаренных школьников, 3 – учащихся средних общеобразовательных школ. Исследование доказало, что жизнестойкость подростков, занимающихся спортом достоверно выше, чем у подростков общеобразовательных школ, не занимающихся спортом, но в то же время жизнестойкость интеллектуально одаренных подростков не имеет достоверных различий по сравнению с подростками-спортсменами. Результаты выявили наиболее значимую связь между такими показателями жизнестойкости подростков как вовлеченность и принятие риска. Дальнейшие исследования могут быть связаны с изучением личностных характеристик, которые в наибольшей степени связаны с жизнестойкостью подростков, обеспечивая их способность преодолевать стресс-факторы из внешней и из внутренней среды.

Ключевые слова: жизнестойкость, подростки, спорт, развитие

Для цитирования: Рогалева Л. Н., В. С. Штоколок, Е. А. Шурманов, Ю. А. Дубинкина. Влияние спорта на развитие жизнестойкости подростков // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2. № 1. С. 60–72.

THE IMPACT OF SPORTS ON THE DEVELOPMENT OF RESILIENCE OF ADOLESCENTS

L. N. Rogaleva, V. S. Shtokolok, E. A. Shurmanov, Yu. A. Dubinkina
Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

Abstract. The article examines the influence of sports on the development of the resilience of adolescents as one of the adaptive resources of the individual to stressful situations. The scientific work provides a methodological justification for the impact of different types of activity on the formation of key components of resilience: engagement, self-control, risk taking. The organization of the study was to compare the indicators and the level of resilience of adolescents included in different social groups: the first group – the student athletes that are engaged in sports schools, the second group – the students of specialized schools for intellectually gifted students, the third one- the students of secondary schools. The study proved that the resilience of adolescents engaged in sports is significantly higher than that of adolescents of secondary schools who are not engaged in sports. But at the same time, the resilience of intellectually gifted adolescents has no significant differences compared to adolescent athletes. The results revealed the most significant relationship between such indicators of adolescent resilience as engagement and risk-taking. Further research may be related to the study of personal characteristics that are most associated with the resilience of adolescents, ensuring their ability to overcome stress factors from the external and internal environment.

Keywords: hardiness, adolescents, sport, development

For citation: Rogaleva L. N., Shtokolok V. S., Shurmanov E. A., Dubinkina Yu. A. The impact of sports on the development of resilience of adolescents // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2022. Vol. 2. No.1. P. 60–72.

Введение. Подростковый возраст является наиболее уязвимым для воздействия социальной среды, поэтому важным направлением психологических исследований является обоснование тех личностных ресурсов, которые в большей степени будут способствовать адаптации подростков к требованиям социума [3, 4, 11].

В силу этого все больше исследований связано с изучением факторов, обеспечивающих развитие жизнестойкости [5]. Согласно изученной литературе, выделяют различные взаимосвязанные факторы развития жизнестойкости у подростков (генетические, социальные, возрастные) [2]. В то же время большинство авторов считает, что развитие жизнестойкости подростков определяется в большей степени социальной средой [8, 9].

С нашей точки зрения, для изучения роли влияния социальной среды на развитие жизнестойкости подростков необходимо, прежде всего, определить методологическую позицию. Данным подходом может быть социально-деятельностный подход российских классиков, таких как С. Л. Рубинштейн [7], А. Г. Ананьев [1], а также работы зарубежных исследователей А. Бандуры [10], Е. Деци, Р. Райан [12].

Суть данного подхода заключается в том, что влияние социальной среды на развитие подростков всегда опосредовано тем видом деятельности, который является для них ведущей, и теми условиями, в которых эта деятельность осуществляется.

В ходе овладения деятельностью и адаптации к социальным условиям, у подростков будут развиваться те качества, которые в большей степени будут необходимы для выполнения деятельности и адаптации к конкретной среде. Данный подход был положен в основу нашего исследования.

При определении жизнестойкости мы опираемся на работы С. Кобаса, С. Р. Мадди [13] и Д. А. Леонтьева, которые под личностной переменной жизнестойкость понимают меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности [6]. Она включает в себя три автономных компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска.

Вовлеченность заключается в высокой заинтересованности в результатах своей деятельности. Контроль подразумевает наличие уверенности в правильности своих действий, готовности к достижению поставленной цели даже в случае негарантированного успеха. Принятие риска основывается на способности человека отдавать себе отчет в своих действиях и принятых решений, но при этом осознавать степень риска в том или ином случае.

Исходя из вышесказанного, можно представить изложенный выше подход в виде схемы, согласно которой развитие жизнестойкости подростков в большей степени будет детерминировано деятельностью (рисунок 1).

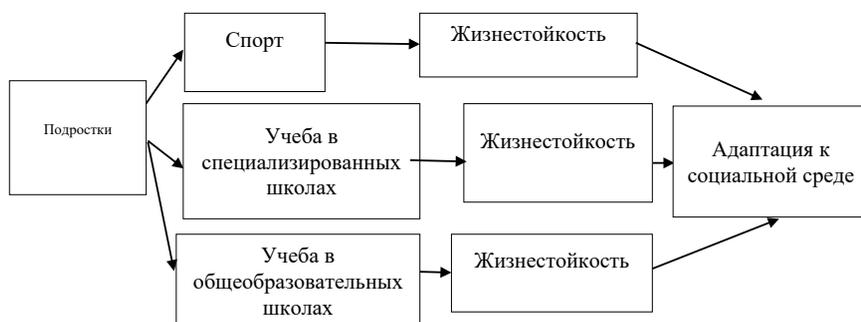


Рисунок 1. Модель влияния социальной среды на развитие жизнестойкости подростков.

Методологическая основа исследования позволила определить три социальные группы подростков, которые в силу определенной специфики выполняемой ими деятельности могут различаться по уровню и показателям развития жизнестойкости.

В число таких групп вошли подростки, занимающиеся в спортивных школах и школах олимпийского резерва, они составили первую

группу, учащихся лицеев, гимназий вошли во вторую группу, учащиеся общеобразовательных школ вошли в третью группу.

Специфика каждой группы определяется доминирующей направленностью деятельности, в которую они включены, в первой группе это спортивные результаты, во второй группе главными являются академические знания, в третьей группе учащиеся больше нацелены на удовлетворение своих индивидуальных потребностей.

Учитывая то, что стремление подростков испытать собственные силы, добиться успеха и самоутвердиться в спортивной деятельности сопряжено с различного рода трудностями, можно предположить, что жизнестойкость должна быть более выраженной у подростков, занимающихся спортом.

Это и определило цель исследования – выявить влияние спорта на развитие жизнестойкости спортсменов-подростков и сравнить их уровень жизнестойкости с интеллектуально одаренными учащимися и учащимися общеобразовательных школ.

Гипотеза исследования. Спортивная деятельность протекает в условиях реальной конкуренции, поэтому сопряжена со стрессорными ситуациями, можно предположить, что наличие жизнестойкости является одним из главных условий успешности подростков-спортсменов, а поэтому жизнестойкость у спортсменов-подростков выражена выше, чем у подростков, не занимающихся спортом.

Учебная деятельность в гимназиях, лицеях, специализированных научных центрах ориентирована на высокие академические достижения и ориентацию на построение своего будущего, что невозможно без проявления самоконтроля, в связи с этим можно предположить, что именно данный компонент должен быть достаточно на высоком уровне.

В общеобразовательных школах подростки находятся в более естественных условиях жизнедеятельности, имеют больше свободного времени для реализации индивидуальных потребностей и интересов, но в то же время по сравнению с подростками – спортсменами и лицеистами они не включены в ситуацию конкуренции и целеполагания, что может снижать развитие у них компонентов жизнестойкости.

Можно предположить, что существуют различия в развитии жизнестойкости в зависимости от гендерных характеристик подростков разных социальных групп.

Исследование проводилось на базе Школы олимпийского резерва, детско-юношеской спортивной школы «Юность», в Специализированном учебно-научном центре для одаренных школьников и гимназии с углубленным изучением английского языка и общеобразовательных школах г. Екатеринбурга. Исследование было согласовано с руководителями образовательных учреждений, родителями и проводилось в соответствии с этическими требованиями, на основе принципов добровольности и конфиденциальности. В исследовании приняли участие 239 подростков в возрасте от 14 до 17 лет, выборка респондентов представлена в табл. 1.

Таблица 1

Количественное описание выборки

Параметры выборки	Количество подростков
Общая выборка подростков	239
подростки-спортсмены	82
Подростки – лицеисты	79
Подростки – школьники	78
Девушки	118
Юноши	122
Девушки-спортсменки	37
Девушки-лицеисты	40
Девушки-школьницы	41
Юноши-спортсмены	45
Юноши-лицеисты	39
Юноши -школьники	37

В качестве метода исследования нами было выбрано тестирование подростков, включенных в разные социальные группы. Для изучения жизнестойкости использовался опросник, разработанный американским психологом Сальваторе Мадди и адаптированный Д. А. Леонтьевым [6, 14].

Для сравнения показателей жизнестойкости использовались методы математической обработки данных, такие как t-критерия Стьюдента для несвязных выборок и критерий Краскала-Уоллиса для сравнения трех и более независимых групп количественных или порядковых данных (Statistica 2013). В ходе исследования подросткам предлагалось заполнить так же анкету, включающую информацию об отношении к занятиям спортом.

Результаты исследования. В ходе проведенного исследования нами были выявлены различия в уровне развития жизнестойкости у подростков разных социальных групп. Уровни развития жизнестойкости определялись в соответствии с данными опросника Д. А. Леонтьева, согласно которому низкий уровень – меньше 60 баллов, средний уровень находится в пределах от 60 до 90 баллов, а высокий уровень – выше 90 баллов. Результаты проведенного исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2

Количество испытуемых с разными уровнями жизнестойкости

Параметры выборки	Количество испытуемых с разными уровнями жизнестойкости (%)		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
По выборке в целом	13.75	52.9	32.9
Девушки- подростки	20.3	54.2	25.4
Юноши- подростки	7.3	51.6	40.1
Подростки спортсмены	2	60	44.5
Подростки-лицеисты	15	59	25
Подростки школьники	23.5	15	31

Согласно данным, представленным в таблице 2, 44.5 % подростков-спортсменов обладают высоким уровнем жизнестойкости, и только 2 % низкими показателями. Полученные данные свидетельствуют, что конкурентная спортивная среда, в которой есть нацеленность на высокие личные достижения и конкретный результат деятельности обеспечивает развитие жизнестойкости подростков – спортсменов на достаточно высоком уровне.

В группе лицеистов большинство подростков (59 %) имеют средний уровень развития жизнестойкости, высокий уровень у 25 %, что меньше, чем в выборке подростков-спортсменов (44,5 %), низкий уровнем развития жизнестойкости у 12 %, в то время как у подростков – спортсменов (2 %). Причем низкие значения жизнестойкости в большей степени выражены у девушек-лицеисток.

Анализ опросов школьников – лицеистов с высокими показателями жизнестойкости, выявили интересные факты, в частности высокие показатели жизнестойкости, отмечены у юношей-лицеистов физико-математических классов, победители научных олимпиад, а так же у юношей–лицеистов, которые успешно сочетают занятия спортом с учебными достижениями.

Таким образом, полученные данные подтверждают, тот факт, что конкурентная среда и нацеленность на спортивные достижения в большей степени будут способствовать развитию жизнестойкости подростков, чем академическая среда, ориентированная на учебные достижения, пусть даже и достаточно высокие.

В третьей социальной группе подростков – школьников, так же можно выделить особенности проявления жизнестойкости, по сравнению с 1 и 2 группой. Во-первых, уровень высокого развития жиз-

нестойкости в данной выборке ниже (31 %), чем в выборке подростков – спортсменов (44.5 %), но несколько выше, чем у лицеистов (28.5 %). В то же время эти высокие значения обеспечиваются, прежде всего, данными по юношам – школьникам (51 %), которые выше, чем в других группах.

Исходя из ответов подростков с высоким уровнем жизнестойкости (31 %), можно отметить, что они имеют увлечения, в частности занимаются спортом (рекреационным спортом), достаточно самостоятельны в выборе видов деятельности и достижения своих краткосрочных целей, так как на них не ложится груз высокой ответственности, налагаемый со стороны взрослых.

В то же время наряду с плюсами мы видим, что количество подростков-школьников с низкими значениями тоже достаточно велико (23 %), при этом в группу с низкими значениями входят не только девушки-школьницы (31 %), но и юноши – школьники (16 %), а это значит, что у достаточно большой группы подростков – школьников не развивается жизнестойкость, скорее в силу того, что эти школьники не вовлечены в активные формы творческой и спортивной деятельности.

Низкие значения по всей выборке отмечено у 13.5 % подростков, при этом можно отметить, что количество девушек с низким уровнем жизнестойкости превосходит юношей, соответственно 20, 3 % и 7, 3 %. При этом надо отметить, что наибольшее количество подростков с низкими значениями в группе школьников-подростков (23 %).

Таким образом, можно сделать вывод, что всех социальных группах наблюдаются условия для развития жизнестойкости подростков, в то же время наиболее существенное влияние на развитие жизнестойкости оказывает именно спортивная среда.

Низкие значения развития жизнестойкости свидетельствуют о наличии группы риска, к которой в первую очередь относятся школьники-подростки, и, прежде всего, девушки.

Представленные результаты могут быть дополнены данными по изучению развитию компонентов жизнестойкости, таких как вовлеченность, самоконтроль, принятие риска.

Для выявления различий в развитии компонентов жизнестойкости между подростками разных социальных групп были применены методы математической обработки данных.

Анализ развития компонентов жизнестойкости в группах подростков – спортсменов и подростков–лицеистов, представленный в таблице 3, позволяет говорить о наличии достоверных различий по компоненту вовлеченности и жизнестойкости в целом в данных группах.

Таблица 3

**Данные жизнестойкости и ее компонентов
(вовлеченности, самоконтроль, принятие риска)
в группе спортсменов -подростков и лицейстов-подростков**

Личностные особенности	Среднее значение		Среднеквадратичное отклонение		t-критерий Стьюдента
	Подростки-спортсмены N 80	Подростки-лицейсты N 79	Подростки-спортсмены N 80	Подростки-лицейсты N 79	
Вовлеченность	35,4875	29,0127	7,23388	7,70530	5,463**
Контроль	33,0000	31,4684	7,30528	8,12693	1,250
Принятие риска	18,7375	17,4177	3,94180	5,17293	1,811
Жизнестойкость	87,0250	77,5063	15,38862	18,34560	3,546**

Примечание. * – $p < 0,05$; ** – $< 0,01$

В тоже время достоверных различий по компонентам контроль и принятие риска не обнаружено, данный факт свидетельствует, что академическая деятельность, как и спортивная деятельность способствует развитию данных компонентов жизнестойкости.

Данные сравнения групп подростков-лицейстов и подростков –школьников (таблица 4), так же свидетельствуют, что подростки-школьники оказываются в большей степени вовлечены в деятельность и жизнь в целом, по сравнению с лицейстами. А это на наш взгляд говорит о том, что подростки-школьники находясь в условиях личного выбора и в большей степени личных достижений, а не ожиданий со стороны родителей, педагогов, тренеров сохраняют естественный положительно-окрашенный настрой на происходящие события вокруг них.

Таблица 4

**Данные жизнестойкости и ее компонентов
(вовлеченности, самоконтроль, принятие риска)
в группе подростков-лицейстов и подростков -школьников**

Личностные особенности	Среднее значение		Среднеквадратичное отклонение		t-критерий Стьюдента
	Подростки-лицейсты N 79	Подростки-школьники N 80	Подростки-лицейсты N 79	Подростки-школьники N 80	
Вовлеченность	29,0127	33,3500	7,70530	8,73535	-3,319**
Контроль	31,4684	27,8500	8,12693	10,43254	2,438**
Принятие риска	17,4177	13,2125	5,17293	4,68959	5,372**
Жизнестойкость	77,5063	74,4625	18,34560	19,97020	1,001

Примечание. * – $p < 0,05$; ** – $< 0,01$

В то же время мы можем видеть достоверные различия по компонентам контроля и принятия риска в исследуемых группах. Показатель жизнестойкости «контроль», представляет собой убежденность подростков в том, что от их личных усилий зависит результат, и они способны повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Подростки с развитым компонентом контроля ощущают, что они сами выбирают ту или иную деятельность, и в итоге свой жизненный путь.

Таким образом, это свидетельствует о том, что в рамках спортивной и академической деятельности развитие контроля и принятия риска выше, чем в рамках общеобразовательной деятельности, в силу чего развитие жизнестойкости выше у подростков спортсменов и лицеистов. Скорее всего, это связано с тем, что конкуренция и направленность на достижение высокого спортивного или академического результата требует большего проявления усилий и готовности работать в условиях как успеха так и не успеха.

Важным является на наш взгляд сравнение показателей группы подростков спортсменов и подростков –школьников, которое было проведено с помощью критерия Краскала-Уоллиса. Согласно полученным данным по всем показателям (вовлеченность, контроль и принятие риска), а так же по жизнестойкости получены достоверные различия $p < 0,01$.

Полученные данные подтвердили выдвинутую нами гипотезу относительно того, что в условиях спортивной деятельности у подростков уровень развития жизнестойкости выше, чем подростков-лицеистов и подростков – школьников.

В то же время можно отметить, что влияние академической среды и учебной деятельности на развитие самоконтроля и принятия риска у подростков достаточно высокое.

Относительно подростков-школьников можно сказать, что в данной среде присутствуют условия для развития жизнестойкости подростков, но только в том случае если они включены в активные формы досуга (спортивные мероприятия, социальные и творческие группы).

Результаты исследования гендерных показателей развития жизнестойкости представлены в таблицах 5 и 6. Полученные результаты могут с одной стороны дополнить представления о влиянии разных видов деятельности и социальных условий на развитие компонентов жизнестойкости девушек-подростков.

Таблица 5

**Данные жизнестойкости подростков в зависимости
от гендерных особенностей**

Личностные особенности	Среднее значение		Среднеквадратичное отклонение		t-критерий Стьюдента
	Юноши N 119	Девушки N 121	Юноши N 119	Девушки N 121	
Вовлеченность	33,9832	31,2231	8,15733	8,31914	2,595**
Контроль	32,6050	28,8926	8,20316	9,30663	3,276**
Принятие риска	16,8487	16,0000	5,31490	5,05140	1,268
Жизнестойкость	83,7479	75,4545	17,82695	18,78874	3,507**

Примечание. * – $p < 0,05$; ** – $< 0,01$

Можно сделать вывод, что существуют достоверные различия в уровне развития жизнестойкости у девушек и юношей, так получены достоверные различия по компонентам вовлеченности, контроля.

В то же время это не относится к результатам группы девушек-спортсменов (таблица 6).

Таблица 6

**Данные жизнестойкости в зависимости от гендерных особенностей
подростков спортсменов.**

Личностные особенности	Среднее значение		Среднеквадратичное отклонение		t-критерий Стьюдента
	Юноши-спортсмены N 44	Девушки-спортсмены N 36	Юноши-спортсмены N 44	Девушки-спортсмены N 36	
Вовлеченность	35,2500	35,7778	6,84420	7,77215	-0,323
Контроль	33,3409	32,5833	7,82644	6,69915	0,459
Принятие риска	18,9773	18,4444	3,78177	4,16409	0,599
Жизнестойкость	87,6818	86,2222	15,91076	14,90946	0,423

Примечание. * – $p < 0,05$; ** – $< 0,01$

Следовательно, можно заключить, что именно академическая среда и среда общеобразовательной школы в меньшей степени способствует развитию жизнестойкости девушек. В то время как в спортивной среде условия практически равные.

Полученные данные могут быть положены в разработку стратегий образовательных программ по коррекции социальных условий по развитию жизнестойкости у подростков разных социальных групп, обеспечивающих их благополучие.

В частности для подростков всех социальных групп одним из главных условий повышения жизнестойкости является наличие вовлеченности и интереса в ходе выполнения деятельности или социального взаимодействия, о чем свидетельствуют данные относительно взаимосвязи между уровнем вовлеченности и общим уровнем жизнестойкости.

Вторым важным аспектом является необходимость постановки коротких и дальних целей, что характерно для спортивной деятельности, и школах академической направленности, и что недостаточно присутствует в общеобразовательных школах. Целевые установки и активные действия к их достижению, может способствовать развитию самоконтроля, готовности к риску, принятию удаchi и неуспеха как важного опыта, что может повышать уверенность подростков.

Третьим важным компонентом стратегии работы с подростками является развитие у них готовности к риску или стремление к активному усвоению знаний из опыта для последующего их использования. Это достигается только в том случае, если содержательный компонент программ предусматривается связь выполняемой ими деятельности с их будущей профессиональной деятельностью. Важным так же является то что подростки осознают, что они получают те навыки, которые могут пригодиться им в овладении той или иной профессией, или имеют какой то реальный практический результат, которым подросток может гордиться и воспринимать как свой успех или какое-то свое достижение, значимое для будущего.

Таким образом, наше исследование, подтверждает, что уровень жизнестойкости подростков тесно связано с тем видом деятельности, в которую они включены, и условий, в которых осуществляется данная деятельность.

Список литературы

1. Ананьев Б. Г. Избранные труды по психологии. СПб. Изд-во Санкт-Петербург. ун-та, 2007. 546 с.
2. Иванова М. А. Жизненные сценарии и жизнестойкость подростков // Фундаментальные исследования. 2013. № 10, ч. 4. С. 875–878.
3. Калашникова М. Б., Никитина Е. В. Жизнестойкость как необходимая личностная характеристика современных подростков // Вестник Новгородского государственного университета им. Ярослава Мудрого. 2017. Вып. 102, № 4. С. 51–55.
4. Калашникова М. Б., Петрова Е. А. Проблемная озабоченность современных подростков: риски и ресурсы // Научно-педагогическое обозрение. 2017. Вып. 18, № 4. С. 166–174.
5. Кива А. П., Перельгина И. В., Андрега Д. С. Восприятие современными подростками собственной жизни и стратегии преодоления трудностей // Актуальные вопросы современной медицинской науки и здравоохранения материалы I Междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых и студентов. Екатеринбург, 2016. С. 1914–1918.
6. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости метод. рук. М. Смысл, 2006. 63 с.

7. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.%% Питер, 2000. 712 с.
8. Шварева Е. В. Жизнестойкость у подростков из разной образовательной среды // Наука и современность. 2010. № 6, ч. 1. С. 411–414.
9. Фокина И. В., Соколовская О. К., Носова Н. В. Жизнестойкость и ее связь с ценностями в подростковом возрасте // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 60, ч. 3. С. 468–471.
10. Bandura A. Health Promotion by Social Cognitive Means // Health Education & Behavior. 2004. Vol. 31, Iss. 2. P. 143–164.
11. Maladaptive personality traits and psychological distress in adolescence: The moderating role of personality functioning / I. M. A. Benzi [et al.] // Personality and Individual Differences. 2019. Vol. 140. P. 33–40. URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.06.026> (accessed: 28.02.2021).
12. Deci E., Ryan R. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being // American Psychologist. 2000. Vol. 55, Iss. 1. P. 68–78.
13. Kobasa S. C., Maddi S. R., Kahn S. Hardiness and health: A prospective study // Journal of Personality and Social Psychology. 1982. Vol. 42. P. 168–177.
14. Maddi S. R. Kobasa S. C. Intrinsic motivation and health // Advances in intrinsic motivation and aesthetics / ed. H. I. Day. New York%% Plenum, 1981. P. 120–133.

References

1. Ananyev, B. G. (2007). *Izbrannye trudy po psihologii* [Selected Works on Psychology]. St. Petersburg: Russia Publishing House of St. Petersburg University. (In Russian).
2. Ivanova, M. A. (2013). Zhiznennye scenarii i zhiznестojkost' podrostkov [Life scenarios and hardiness of adolescents]. *Fundamental'nye issledovaniya* [Fundamental research], 10(4), 875–878. (In Russian).
3. Kalashnikova, M. B., & Petrova, E. A. (2017). Zhiznестojkost' kak neobhodimaya lichnostnaya harakteristika sovremennyh podrostkov [The problem concerns of modern teenagers: risks and resources]. *Vestnik Novgorodskogo gosudarstvennogo universiteta im. Yaroslava Mudrogo* [Pedagogical Review], 4(18), 166–174. (In Russian).
4. Kalashnikova, M. B., & Nikitina, E. V. (2017). Problemnaya ozabochennost' sovremennyh podrostkov: riski i resursy [Vitality as a necessary personal characteristics of modern adolescents]. *Vestnik of Yaroslav the wise Novgorod state university*, 4(102), 51–55. (In Russian).
5. Kiva, A. P., Pereylygina, I. V., & Andrega, D. S. (2016). Vospriyatie sovremennymi podrostkami sobstvennoj zhizni i strategii preodoleniya trudnostej [Perception by modern teenagers of their own life and strategy of overcoming difficulties]. In N. A. Cap (Ed.), *Actual problems of modern medical science and public health* (pp. 1914–1918). Ural State Medical University. (In Russian).
6. Leontiev, D. A., & Rasskazova, E. I. (2006). *Test zhiznестojkosti* [Test of hardiness]. Smisl. (In Russian).
7. Rubinstein, S. L. (2000). *Osnovy obshchej psihologii* [Basics of general psychology]. Peter. (In Russian).
8. Shvareva, E. V. (2010). Zhiznестojkost' u podrostkov iz raznoj obrazovatel'noj sredy [Hardiness of adolescents in different educational environment]. *Nauka i sovremennost'* [Science and modernity], 6(1), 411–414. (In Russian).
9. Fokina, I. V., Sokolovskaya, O. K., & Nosova, N. V. (2018). Zhiznестojkost' i ee svyaz' s cennostyami v podrostkovom vozraste [Hardiness and its connection with values in adolescent age]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of modern teacher education], 60(3), 468–471. (In Russian).
10. Bandura, A. (2004). Health Promotion by Social Cognitive Means. *Health Education & Behavior*, 31(2), 143–164.

11. Benzi, I. M. A., Preti, E., Di Pierro, R., Clarkin, J. F., & Madeddu, F. (2019). Maladaptive personality traits and psychological distress in adolescence: The moderating role of personality functioning. *Personality and individual differences*, 140, 33–40. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.06.026>.

12. Deci, E., & Ryan, R. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.

13. Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1–11.

14. Maddi, S. R., & Kobasa, S. C. (1981). Intrinsic motivation and health. In H. I. Day (Ed.), *Advances in intrinsic motivation and aesthetics* (pp. 120–133). Plenum.

Информация об авторах / Information about the authors

Рогалева Людмила Николаевна – кандидат психологических наук, доцент Института физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; l.n.rogaleva@urfu.ru.

Штоколов Василий Сергеевич – кандидат педагогических наук, доцент, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; vasily.shtokolok@mail.ru.

Шурманов Евгений Александрович – кандидат педагогических наук, директор, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; e.g.shurmanov@urfu.ru.

Дубинкина Юлия Александровна – преподаватель, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; dubinkina-yuliya@mail.ru.

Liudmila Nikolaevna Rogaleva – PhD (Psychology), Associate Professor, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; l.n.rogaleva@urfu.ru.

Shtokolov Vasily Sergeevich – PhD (Pedagogy), Associate Professor, Department of Theory of Physical Culture, Ural Federal University; vasily.shtokolok@mail.ru.

Shurmanov Evgeny Aleksandrovich – PhD (Pedagogy), Director of the Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; e.g.shurmanov@urfu.ru.

Dubinkina Yulia Aleksandrovna – postgraduate student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; dubinkina-yuliya@mail.ru.

Рукопись поступила в редакцию / Received: 23.03.2022