

ТРУДНАЯ ЖИЗНЕННАЯ СИТУАЦИЯ ГЛАЗАМИ СПОРТИВНОЙ МОЛОДЕЖИ

В. И. Гринберг, И. С. Крутько

Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования представленности трудной жизненной ситуации в восприятии молодежи Института физической культуры, спорта и молодежной политики УрФУ, проведенного с использованием авторского анкетирования. В новом мире у «новой молодёжи» понятие трудной жизненной ситуации меняется – от ситуации, объективно затрудняющей жизнедеятельность человека, к ситуации, субъективно представляющей затруднения для самореализации, чаще всего напрямую не имеющей отношение к человеку в моменте, скорее беспокоящей гипотетически. В целом у большей части молодежи выявлено ощущение безопасности себя в мире, в трудности у большинства ассоциируются с неопределенностью и непредсказуемостью, остальные категории связаны скорее с типовыми возрастными страхами. В итоге статьи предложен образовательный квест «Цифровая умничка», который позволит отработать навыки отслеживания сигналов небезопасности в цифровой среде, а также сформировать компетенции по управлению неопределенностью. Показана необходимость создания превентологических условий для молодежи в образовательном процессе.

Ключевые слова: спортивная молодежь; трудная жизненная ситуация; неопределенность, превентология уязвимости.

Для цитирования: Гринберг В. И., Крутько И. С. Трудная жизненная ситуация глазами спортивной молодежи// Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2023. Т. 3. № 2. С. 45–52.

DIFFICULT LIFE SITUATION THROUGH THE EYES OF SPORTS YOUTH

V. I. Grinberg, I. S. Krut'ko

Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

Abstract. The article presents the results of a study of the representation of a difficult life situation in the perception of young people at the Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy of UrFU, conducted using the author's survey. In the new world, the "new youth" concept of a difficult life situation changes - from a situation that objectively impedes a person's life, to a situation that subjectively presents difficulties for self-realization, most often not directly related to a person at the moment, rather disturbing hypothetically. In general, most of the youth revealed a sense of security in the world, the majority associate difficulties with uncertainty and

© Гринберг В. И., Крутько И. С., 2023

unpredictability, the rest of the categories are more associated with typical age-related fears. As a result of the article, the educational quest “Digital smart girl” is proposed, which will allow you to work out the skills of tracking insecurity signals in the digital environment, as well as to form competencies in managing uncertainty. The necessity of creating preventive conditions for youth in the educational process is shown.

Keywords: sports youth; difficult life situation; uncertainty, vulnerability prevention.

For citation: Grinberg V. I., Krut'ko I. S. Difficult life situation through the eyes of sports youth // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2023. Vol. 3. No.2. P. 45–52.

В статье представлена попытка исследования представлений молодых людей о трудных жизненных ситуациях и способах их решения; представлен анализ, предложены способы оптимизации взаимодействия молодежи с интернет пространством для овладения возможными трудными ситуациями. Фокус исследования направлен на представление трудностей в субъективном опыте студентов-спортсменов, для чего был использован метод анонимного онлайн анкетирования.

Актуальность проведенного исследования связана с изучением актуальных стратегий поведения молодежи в трудной жизненной ситуации в декларируемом исследователями «новом мире». В 2020 г. Джамайс Кашио предложил терминологию, описывающий смену характеристик нового нелинейного мира: от VUCA-мира (акроним от volatility, uncertainty, complexity, ambiguity – нестабильность, неопределенность, сложность и неоднозначность), в котором не существует гарантированной стабильности – до BANI-мира (brittle – хрупкость, anxious – беспокойство, nonlinear – нелинейность, incomprehensible – непостижимость), главные черты которого – хаотичность и непредсказуемость [5]. В этих новых условиях молодое поколение вероятно формируют иные способы адаптации под иные условия взросления. Высокая нелинейность мира катализирует новые задачи для молодого человека, опыт прохождения которых уже невозможно позаимствовать у старшего поколения, ибо они неактуальны.

Преодоление кризисных периодов – неотъемлемая часть взросления молодого человека, их пусковым механизмом является трудная жизненная ситуация. Для ее преодоления у молодежи должны быть сформированы навыки преодоления, а том числе силами ВУЗов [4]. Специфика трудных жизненных ситуаций в период молодости проанализирована исследователями процессов взросления в психологии; часто понятие «трудная жизненная ситуация» рассматривается сквозь призму стабильности привычного образа жизни человека и определяется как «...ситуация, объективно нарушающая жизнедеятельность гражданина (инвалидность, неспособность к самообслуживанию, болезнь, сиротство, безнадзорность, малообеспеченность, безработица, отсутствие определенного места жительства, конфликты и же-

стоекое обращение в семье, одиночество и тому подобное), которую он не может преодолеть самостоятельно» [3]. Исследователи классифицируют категории «трудные жизненные ситуации», например, по степени участия человека: трудные ситуации, связанные с выполнением какой-либо задачи; трудные ситуации, связанные с социальным воздействием [1]; по особенностям переживания ситуаций: стресс, фрустрация, конфликт, кризис [2] и др. Кроме того, в термин «трудная жизненная ситуация» входят «ситуации стресса в обыденной жизни» – повседневные, зачастую и повторяющиеся события, способные вызывать затруднения и отрицательные переживания. Трудная ситуация характеризуется несоответствием между тем, что личность желает, и тем, что она может в данных обстоятельствах и с индивидуальными возможностями. Такое несоответствие препятствует достижению главной поставленной цели, что влечет за собой возникновение нежелательных эмоций, которые служат важным индикатором трудности той или иной ситуации для личности.

Однако нам интересен именно образ трудной жизненной ситуации в глазах современной молодежи в изменившемся мире. В ее оценке как трудной, высокую значимость приобретает именно субъективное значение ситуации для молодого человека, ее переживание, когнитивная оценка, понимание. Используя концепцию образа мира А. Н. Леонтьева, образ трудной ситуации можно определить, как субъективную картину ситуации в индивидуальном сознании. В этой картине воспринимаемая действительность преломляется сквозь призму субъективного опыта, знаний, когнитивных схем, скриптов. Для определения образа трудной ситуации глазами молодежи должны работать два процесса: оценивание, в результате которого калибруется трудность ситуации; а также отношение к ней; таким образом, выделяются два компонента – когнитивный и эмоциональный. Учитывая эти компоненты, была построена авторская анкета, с помощью которой был зафиксирован образ трудной ситуации глазами молодежи. В анкету были включены вопросы про собственный опыт переживания трудной жизненной ситуации у молодежи, наблюдаемый опыт у референтной группы, параметры трудности, а также проективная часть, позволяющая увидеть описание ощущений в процессе и эмоций, сопровождающих это переживание (мини-эссе).

В исследовании принимала участие спортивная молодежь, обучающаяся в институте физической культуры, спорта и молодежной политики УрФУ, любопытен именно этот контингент, т.к. занятие спортом априори провоцирует привыкание к трудностям и определенную закалку. Потому восприятие трудной жизненной ситуации глазами спортсменов особо интересно: насколько она специфична для них и соответствует ли типовым сложностям возраста. Исследование проведено онлайн, февраль 2023 года, выборка испытуемых: возраст 18-25 лет, n=128, 2/3 – девушки, 1/3 – юноши; все респонденты живут в г. Екатеринбурге; большинство выборки живет самостоятельно.

Результаты.

Описание безопасности мира и трудности жизни в нем глазами молодежи распределяется следующим образом (рисунок 1)



Рисунок 1. Ощущение трудности и безопасности себя в мире.

Больше половины студентов-спортсменов имеют стабильное чувство безопасности как в реальности, так и в интернет пространстве (51,4%), в то время как остальных опрошенных можно поделить на 3 равных группы: не чувствуют себя безопасно ни в реальном мире, ни в интернете (17,1%); находят интернет более безопасным пространством, чем реальность (16,2%); считают реальность более безопасной, чем интернет-пространство (15,2%).

Блок вопросов был связан с видением трудной ситуации в жизни молодого человека. Результаты можно представить так (рисунок 2).

Видно, что трудности, связанные с неопределенностью и самоопределением – важный фокус внимания и центральный акцент, который заботит исследуемую молодежь. Вопросы отношений, обучения – типовые возрастные, которые беспокоили молодежь всегда; остальные вопросы (ситуация в мире, экология, помощь нуждающимся, и др) остаются выборами второго и следующих планов, что понятно в контексте относительного благополучия современной молодежи. Иные источники трудных жизненных ситуаций выделяются такие:

- обстоятельства, связанные со здоровьем;
- одиночество;
- буллинг, конфликт с значимым другим;

- смерть близкого;
- безразличие и равнодушие близких.

Стратегии поиска решений в трудной жизненной ситуации опрос показал, что 41,9% обращаются за советом к родным и просят помощи, 21,9% начинают искать ответы в интернете, 12,4% обращаются за советом и помощью к друзьям, 10,5% отвлекаются развлекательным контентом, либо играют в игры. Большинство ищет ответы у блогеров и медиаличности, треть – рефлексирует и «загоняется», лишь один респондент пойдет к психологу.



Рисунок 2. Смысловые блоки видения трудностей глазами молодежи.

Уровень доверия к интернет пространству у опрошенных, показал следующие результаты: рассказывать о трудной жизненной ситуации в интернете считает безопасным 13% молодежи, обосновывая тем, что можно получить поддержку от окружающих; 66,3% считает небезопасным делиться информацией в интернете, мотивируя непониманием окружающих, а также целями воспользоваться уязвимостью; 23% находит вопрос спорным и требует детализации, чтобы дать однозначный ответ.

Часть вопросов касалась трудностей, с которыми сталкивается молодежь именно в спортивной деятельности. Объединив ответы, получаем следующие смысловые концентры:

- панические атаки перед крупными соревнованиями – 56%;
- тревога получить травму, мучиться и «выйти в тираж» – 62%;
- синдром нереализованных возможностей – 81%;

- негатив от коллег, в сети, от тренеров при неудаче – 88%.

У большинства проявлена специфика трудностей именно у спортсменов, связанная с видом деятельности; как видим, вопросы социального несоответствия также мучает молодых спортсменов, что вполне согласуется с возрастными страхами молодежи.

Ответы о способах контейнирования напряжения, возникающего в результате когнитивного осознания ситуации как трудной и невозможности с ней справиться с помощью имеющихся инструментов можно свернуть в следующий рейтинг копинг-стратегий (в порядке убывания выборов):

I	стремление к уединению, социальной изоляции
II	злоупотребление алкоголем, легкими наркотиками
III	утрата интересов в жизни, потеря интереса к изучению нового, учебе
IV	частые извинения, чувство вины, стыда, страха
V	появление чрезмерной критичности к себе, обесценивание достижений

Сами респонденты максимально опасным считают в своих же реакциях следующие:

- неспособность получать удовольствие от жизни, «загнанность» и тоскливость;
- резкое пренебрежительное отношение к своей внешности;
- частые рассуждения о смысле жизни, увлечение религиозными течениями;
- отсутствие интереса к своему будущему, отсутствие планов и целей на жизнь;
- неспособность сконцентрироваться на важном, концентрация на проблемах, погруженность в негативные рассуждения;
- приступы гнева, внезапная грубость и непредсказуемая агрессивность.

На основе контент-анализа мини-эссе анкеты можно выделить следующие смысловые категории, в которых молодежь описывает трудные ситуации:

- содержание и сценарий ситуации: что происходило / происходит, в какой последовательности; что понимается под трудной жизненной ситуацией;
- эмоциональный компонент реагирования представлен описанием чувств, эмоций, состояний: тревога, беспокойство, боязнь, страх, недовольство, наиболее частая категория «бесит» (важно, что в описаниях актуальных ситуаций можно выделить эмоции, характеризующие отношение к себе в ситуации, к своему реагированию);
- когнитивный компонент проявлен через оценки: наиболее частые - неподконтрольность, невозможность влияния, непонятность, роль наблюдателя, долженствование подчинения; часто респонденты пло-

хо дифференцируют происходящее, которое остается смутно ощущаемым и описывается через образы и метафоры;

- мета-тема и паттерн реагирования – анализ того, к какой теме в итоге сводит ситуацию респондент, и какова общая схема реагирования на ситуацию: анализ показывает, что ситуации связаны единой темой внешней оценки – в основе всегда «Я» и внешний фактор, которые трудно преодолеть и который триггерит и вызывает переживания тревоги, беспокойства, «незнания, что делать». Именно это мы гипотетически предполагали до проведения замера.

Выводы. Преобладающая часть спортивной молодежи социализирована, имеет ощущение безопасности, придерживается внешне-референтного поведения, при поиске решений, а также не считает интернет пространство доверительной средой для информирования о трудных жизненных ситуациях. Интересна оценка трудности именно как зоны неопределенности, невозможности справиться с ней, потеряться, ошибиться, отсутствие субъектности внутри трудной ситуации. В оценках молодежи присутствует двойственность: желание одобрения VS боязнь, что не одобряют, не примут. Анализ результатов позволяет проследить общий паттерн реагирования респондентов на трудную ситуацию: ощущение неподконтрольности ситуации, невозможности её решить. Важной мерой превентологической деятельности будет формирование навыка различения индикаторов опасности и сложности, а также повышение самосохранительного поведения и управления восприятием и отношением к трудным жизненным ситуациям.

Разрабатываемый авторами образовательный квест «Цифровая умничка» позволяет отработать такие компетенции как: отслеживание параметров качества собственной жизни, маркировка и выделение критериев ситуации как трудной, проверка любой входящей информации на фейковость и отнесенность к самому молодому человеку; цифровая гигиена и этика. Навыки модели самосохранительного поведения предотвращают угрозы ощущению стабильности и позволяют переформировать отношения к трудностям у молодежи, например, в массовом инфополе путем создания антиаккаунтов – личных страниц в социальных сетях, где преподносимая информация к трудным жизненным ситуациям транслируется из позиции взрослого человека, способного к преодолению, как демонстрация ролевой модели.

Предложенные инструменты, в качестве авторских превентологических мер, поддержат молодежь в использовании цифрового пространства, чтобы повысить безопасность пространства молодежи для поиска ответов на вопросы в состоянии высокой уязвимости.

Список литературы

1. Афанасов А. В. Трудная жизненная ситуация как фактор социализации личности // Социальная ответственность в изменяющемся мире : сб. науч. ст. / под науч. ред. Т. Н. Гушиной. Ярославль : Ярослав. гос. пед. ун-т им. К. Д. Ушинского, 2019. С. 8–13.

2. Василюк Ф. Е. Типы духовного совладания // Консультативная психология и психотерапия. 2014. Т. 22, № 5. С. 139–152.

3. Егорова М. А. Ресурсы и риски психологического благополучия субъектов образовательных отношений // Вестник практической психологии образования. 2020. Т. 17, № 3. С. 7–8. URL: https://psyjournals.ru/journals/bppe/archive/2020_n3/Egorova (дата обращения: 26.04.2023).

4. Крутько И.С. Воспитание навыков жизнедеятельности в условиях глобальных вызовов и неопределенностей // Воспитательная деятельность в вузе: современные подходы: монография / В. Т. Ананьина, Е. А. Алешина, А. А. Белов [и др.]; под общ. редакцией А. В. Пономарева; Екатеринбург : Издательство Урал. ун-та, 2022. С. 254 -288.

5. Cascio J. Facing the Age of Chaos // Medium.com : сайт. [2020]. URL: <https://medium.com/@cascio/facing-the-age-of-chaos-b00687b1f51d> (дата обращения: 26.04.2023).

References

1. Afanasov, A. V. (2019). Trudnaya zhiznennaya situaciya kak faktor socializacii lichnosti [Difficult life situation as a factor of socialization of personality]. In *Social'naya otvetstvennost' v izmenyayushchemsya mire* [Social responsibility in a changing world] (pp. 8–13). Yaroslavl State Pedagogical University named after K. D. Ushinsky. (In Russian).

2. Vasilyuk, F. E. (2014). Tipy duhovnogo sovladaniya [Types of spiritual coping]. *Konsul'tativnaya psihologiya i psihoterapiya* [Consultative psychology and psychotherapy], 22(5), 139-152. (In Russian)

3. Egorova, M. A. (2020). Resursy i riski psihologicheskogo blagopoluchiya sub'ektov obrazovatel'nyh otnosheni [Resources and risks of psychological well-being of subjects of educational relations]. *Vestnik prakticheskoy psihologii obrazovaniya* [Bulletin of practical psychology of education]. 17(3), 7-8. https://psyjournals.ru/journals/bppe/archive/2020_n3/Egorova. (date of access : 26.04.2023). (In Russian)

4. Krutko, I.S. (2022). *Vospitanie navykov zhiznedeyatel'nosti v usloviyah global'nyh vyzovov i neopredelennostej* [Education of life skills in conditions of global challenges and uncertainties]. *Vospitatel'naya deyatel'nost' v vuze: sovremennye podhody: monografiya* [Educational activity in higher education: modern approaches: monograph]. Yekaterinburg : Ural University Publishing House, 254 -288. (In Russian)

5. Cascio, J. (2020). *Facing the Age of Chaos*. Medium. <https://medium.com/@cascio/facing-the-age-of-chaos-b00687b1f51d>. (date of access : 26.04.2023).

Информация об авторах / Information about the authors

Валерия Игоревна Гринберг – магистрант, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; greenbeergun@gmail.com

Инна Сергеевна Крутько – д-р психол. наук, доцент, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; i.s.krutko@urfu.ru

Valeria Igorevna Grinberg – master student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; greenbeergun@gmail.com

Inna Sergeevna Krut'ko – Dr. Sc. (Psychology), Associate Professor, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; i.s.krutko@urfu.ru

Рукопись поступила в редакцию / Received: 23.05.2023

Принята к публикации / Accepted: 28.06.2023