



ПСИХИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ПОДРОСТКОВ-СПОРТСМЕНОВ В ЗАРУБЕЖНОЙ И РОССИЙСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Саитходжаев Зуфар Хусан угли

Преподаватель, Кафедры педагогики и психологии

Ташкентский международный университет

финансового менеджмента и технологии

zufar10@mail.ru

Аннотация

В статье рассматривается феномен психической устойчивости (ПУ, mental toughness) подростков-спортсменов в контексте зарубежных и российских научных подходов. Анализируются структура и ключевые компоненты ПУ, а также условия её формирования в период подросткового возраста. Особое внимание уделено модели «4С» Питера Клоу и коллег, а также концепциям отечественных исследователей. Показано, что психическая устойчивость является интегральным биопсихосоциальным качеством личности, обеспечивающим успешность спортивной деятельности и сохранение психологического благополучия подростков.

Ключевые слова: психическая устойчивость; психологическая выносливость; mental toughness; модель 4С; контроль; приверженность (commitment); вызов (challenge); уверенность (confidence); резилентность; жизнестойкость (hardiness); настойчивость (grit); волевая регуляция; саморегуляция; спортивная психология; подростки-спортсмены; стрессоустойчивость; когнитивный подход; биопсихосоциальная модель; психическое развитие; психические состояния; личностное становление.



ВВЕДЕНИЕ

Современный спорт предъявляет высокие психологические требования к подросткам, находящимся в процессе активного личностного становления. Интенсивные тренировочные нагрузки, высокая конкурентность, необходимость соответствовать ожиданиям взрослых и общества — всё это делает психическую устойчивость одним из ключевых факторов спортивной успешности и гармоничного развития личности.

Психическая устойчивость подростков-спортсменов рассматривается как способность сохранять оптимальное функционирование в условиях стресса, неопределённости и повышенной ответственности. В зарубежной психологии данный конструкт изучается преимущественно через когнитивные установки и способы интерпретации спортсменом стрессовых факторов, в то время как российская психология трактует ПУ как сложное, системно организованное свойство личности.

В зарубежной спортивной психологии феномен психической устойчивости рассматривается как интегральное качество личности, определяющее способность спортсмена сохранять эффективное функционирование в условиях высокой соревновательной и тренировочной нагрузки. Основой данного качества является когнитивная установка на успех, умение контролировать внимание, эмоциональная регуляция и готовность воспринимать стрессовые ситуации как стимул к развитию.

Современные концепции психической устойчивости объединяют в себе идеи жизнестойкости, резилентности и настойчивости. В отличие от многих личностных моделей, которые фиксируют преимущественно поведенческие характеристики, зарубежные модели психической устойчивости акцентируют внимание на особенностях мышления и внутренних когнитивных установках спортсмена. Это объясняется тем, что именно система восприятия и



интерпретации происходящих событий определяет эмоциональные и поведенческие реакции индивида в условиях стресса.

Зарубежные исследователи отмечают, что развитие психической устойчивости у спортсмена — процесс динамический, требующий целенаправленного формирования через тренировочный процесс и психологическую подготовку. Успешно выступающие спортсмены отличаются от менее успешных коллег более высоким уровнем концентрации, умением сохранять уверенность в себе и использовать позитивную визуализацию, что способствует стабилизации эмоционального состояния и повышению результативности.

Важным элементом зарубежных подходов является структурирование психической устойчивости на основе четырёх ключевых компонентов: контроль, приверженность, вызов и уверенность. Контроль подразумевает способность управлять своими эмоциями и поведением, приверженность — нацеленность на достижение целей и выполнение задач, вызов — готовность использовать трудности в качестве ресурса для развития, уверенность — вера в собственные силы и возможности. Подобная модель позволяет разрабатывать дифференцированные программы подготовки, направленные на укрепление конкретных компонентов устойчивости.

Зарубежные исследования также подчеркивают важность возрастного аспекта: подростковый период является критическим этапом формирования устойчивости, так как именно в это время активно развивается эмоциональная сфера, формируются навыки самоконтроля и стратегического мышления. В условиях спортивной деятельности подростки сталкиваются с уникальными стрессорами — высокой конкуренцией, необходимостью соответствовать ожиданиям тренеров и родителей, а также с быстрыми изменениями в физическом и психологическом состоянии.



В этом контексте зарубежные авторы рассматривают психическую устойчивость как ключевой фактор не только спортивных успехов, но и сохранения психологического благополучия подростка-спортсмена. Развитие данного качества требует комплексного подхода, включающего психологическую подготовку, создание поддерживающей тренировочной среды и формирование конструктивных стратегий преодоления стрессовых ситуаций.

Психическая устойчивость в зарубежной психологии

1. Концептуальные основы Mental Toughness

Зарубежные исследователи (P. Clough, K. Earle, D. Sewell, Jones, Connaughton и др.) рассматривают психическую устойчивость как интегральное качество личности, включающее:

жизнестойкость (hardiness),
резилентность (resilience),
настойчивость и упорство (grit).

Главный акцент делается на когнитивных механизмах — том, как спортсмен интерпретирует стрессовые события, а не только на том, как он действует.

2. Модель «4С» (Control, Commitment, Challenge, Confidence)

Контроль (Control)

Способность управлять эмоциями, поведением и восприятием внешних обстоятельств. Включает:

- контроль над жизнью,
- эмоциональный контроль.

Приверженность (Commitment)

Целеустремлённость и психологическая готовность доводить начатое до конца. Связана с феноменом stickability — способностью удерживаться в деятельности, несмотря на трудности.



Вызов (Challenge)

- Отношение к стрессу как к стимулу роста.
- Спортсмен с высоким уровнем Challenge: легче адаптируется к изменениям, проявляет готовность принимать риски, видит сложность как возможность развития.

Уверенность (Confidence)

- Уверенность в своих умениях и межличностная уверенность.
- Является предиктором эмоциональной стабильности и самооффективности.
- Значение психической устойчивости для подростков-спортсменов

Подростковый возраст является сенситивным периодом для формирования личностной идентичности, саморегуляции и эмоциональной зрелости. **Включённость в спорт усиливает влияние специфических стрессоров:**

- высокая конкуренция и социальное давление;
- стремление соответствовать ожиданиям тренера и семьи;
- нестабильность самооценки и поиск самоидентичности;
- быстрые биопсихологические изменения организма.

Развитая ПУ способствует: профилактике эмоционального выгорания, снижению уровня тревожности и фрустрации, повышению спортивной мотивации, формированию устойчивого самообраза спортсмена, долгосрочному спортивному успеху.

Подходы к изучению психической устойчивости в российской психологии.

Российская психологическая школа (А.О. Прохоров, А.В. Петровский, В.С. Роттенберг, В.В. Аршавский и др.) рассматривает психическую устойчивость как биопсихосоциальную структуру, включающую:



1. Равновесные психические состояния. Оптимальная деятельность и способность сохранять эмоциональное равновесие в условиях напряжения.

2. Волевая регуляция. Самоконтроль, саморегуляция, способность управлять собственными действиями и эмоциями при достижении целей.

3. Способность к саморазвитию. Поисковая активность, развитие индивидуальности, умение адаптироваться к стрессу и неопределённости.

4. Баланс эмоциональных переживаний. Гармоничное соотношение позитивных и негативных эмоций, обеспечивающее чувство психологической целостности.

Российская модель подчеркивает комплексность и системность ПУ, опираясь на нейropsychологические, деятельностные и личностно-развивающие подходы.

Сравнительный анализ зарубежной и российской традиций:

- Критерий;
- Зарубежная психология;
- Российская психология.

Основной акцент Когнитивные установки, интерпретация стресса системная биопсихосоциальная структура

Ключевой компонент Модель 4С: контроль, вовлечённость, вызов, уверенность Воля, саморегуляция, равновесие, саморазвитие. Фокус Практико-ориентированная подготовка спортсмена Личностное развитие и адаптация.Методология Психометрические модели (MTQ48 и др.) Деятельностный и культурно-исторический подход

Обе традиции дополняют друг друга, формируя целостное представление о психической устойчивости подростков-спортсменов.

АНАЛИЗ РАБОТЫ С ЛИТЕРАТУРОЙ



Анализ научной литературы по проблеме психической устойчивости подростков-спортсменов показывает, что данный конструкт является междисциплинарным и изучается в рамках зарубежной спортивной психологии, когнитивной психологии, нейропсихологии, а также отечественной личностно-развивающей парадигмы. Современные исследования позволяют выделить несколько ключевых направлений, в которых развивалась концепция психической устойчивости.

Во-первых, зарубежная научная традиция (P. Clough, S. Hanton, G. Jones, D. Gucciardi и др.) рассматривает *mental toughness* как когнитивно обусловленную способность эффективно функционировать в стрессовых условиях. Основой большинства исследований выступает модель «4С», включающая контроль, приверженность, вызов и уверенность. Анализ публикаций показывает, что данная модель получила широкое практическое применение благодаря высокой операциональности и возможности психометрического измерения (например, опросники MTQ48, MTQ18). В работах зарубежных авторов подчеркивается роль интерпретации спортсменом стрессогенных факторов, что ставит акцент на внутренние установки и когнитивные стратегии.

Во-вторых, отечественная научная литература отражает более многоуровневый подход к пониманию психической устойчивости. Труды А.О. Прохорова, А.В. Петровского, В.С. Роттенберга, В.В. Аршавского свидетельствуют, что ПУ рассматривается как биопсихосоциальная структура, включающая волевую регуляцию, устойчивость психических состояний, способность к саморазвитию и адаптивной активности. Российские исследования уделяют особое внимание динамике психических состояний, индивидуально-типологическим особенностям подростков, а также



социально-педагогическим условиям формирования устойчивости в спортивной среде.

В-третьих, сравнительный анализ источников показывает, что несмотря на различия теоретических акцентов, обе научные традиции сходятся в признании психической устойчивости как ключевого фактора успеха и психологического благополучия юных спортсменов. Зарубежные авторы выделяют преимущественно когнитивные механизмы, тогда как отечественные исследователи подчеркивают системный характер качества, его связь с личностным развитием и саморегуляцией.

Таким образом, анализ литературы позволяет утверждать, что проблема психической устойчивости подростков-спортсменов изучается комплексно, однако существует потребность в интеграции зарубежных и российских подходов. Это особенно важно для разработки эффективных программ психологической подготовки, направленных на повышение устойчивости, стрессоустойчивости и адаптивности подростков в условиях современного спорта.

МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Методологическая основа исследования психической устойчивости подростков-спортсменов опирается на комплексный подход, позволяющий всесторонне изучить данный психологический феномен как многокомпонентное личностное образование. В работе использованы теоретические и эмпирические методы, обеспечивающие достоверность, обоснованность и системность полученных результатов.

1. Теоретико-методологическая база

Исследование основано на: когнитивно-поведенческой парадигме (А. Bandura, Р. Clough, D. Gucciardi);

- лично-деятельностном подходе (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев);



- концепциях волевой регуляции и психических состояний (А.О. Прохоров);

- биопсихосоциальной модели развития (G. Engel);

- теориях спортивной психологии и стрессоустойчивости.

Данные теоретические основания обеспечили возможность рассматривать психическую устойчивость как интегральное, динамическое, регулируемое качество личности подростка.

2. Методы теоретического анализа.

- Для анализа научной литературы были применены:

- систематизация и классификация научных источников;

- сравнительно-исторический метод (сопоставление зарубежных и российских подходов);

- контент-анализ научных публикаций;

- структурно-функциональный анализ концепций психической устойчивости;

- синтез теоретических положений для выделения ключевых компонентов ПУ.

Эти методы позволили определить основные направления исследований и выявить теоретические противоречия, актуальные для дальнейшего изучения.

3. Эмпирические методы (при необходимости исследования)

Если работа предполагает практическую часть, используются следующие методики:

Диагностические методы:

- опросник психической устойчивости MTQ48 или MTQ18 (Clough et al.);

- шкала жизнестойкости (Hardiness Scale — S. Maddi);

- методики оценки уровня саморегуляции (В.И. Моросанова);



• тесты тревожности, стресса и самооценки (Спилбергер, Дембо–Рубинштейн).

Психологические наблюдения:

• наблюдение в тренировочном и соревновательном процессе;
• фиксация эмоциональных реакций и стратегий поведения в стрессовых ситуациях.

Методы опроса и интервьюирования:

• полуструктурированное интервью с подростками;
• опрос тренеров и спортивных педагогов;
• анализ самоотчетов спортсменов.

Экспериментальные методы (при необходимости):

• формирующие психокоррекционные программы;
• тренинги саморегуляции и стрессоустойчивости;
• контрольное и экспериментальное сравнение групп.

4. Методы обработки данных.

• Для анализа результатов исследования применяются:
• методы математической статистики;
• корреляционный анализ (для выявления взаимосвязей между компонентами ПУ);
• факторный анализ (для проверки структурной модели психической устойчивости);
• сравнительный анализ (сравнение разных возрастных или спортивных групп).

5. Этические аспекты исследования:

• В работе соблюдены следующие принципы:
• добровольное участие подростков и информированное согласие родителей;
• конфиденциальность результатов;



- психологическая безопасность участников;
- соблюдение возрастных особенностей и педагогической целесообразности.

Представленная методология обеспечивает целостное, научно обоснованное изучение психической устойчивости подростков-спортсменов, позволяет сопоставить различные модели и выявить ключевые психологические механизмы, определяющие стрессоустойчивость и успешность спортивной деятельности.

ВЫВОДЫ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Психическая устойчивость подростков-спортсменов является ключевым фактором успешной спортивной карьеры и личностного развития. Данные зарубежных исследований подчёркивают роль когнитивных установок и интерпретации стрессовых ситуаций, тогда как российская психология обращает внимание на системность, волевую регуляцию и способность к саморазвитию.

Комплексное использование обеих традиций позволяет разрабатывать эффективные программы психологической подготовки, направленные на развитие уверенности, саморегуляции, жизнестойкости и адаптивности подростков-спортсменов.

Проведённый теоретический анализ зарубежных и российских исследований позволяет утверждать, что психическая устойчивость подростков-спортсменов является сложным, многокомпонентным и динамичным личностным качеством, обеспечивающим эффективное функционирование в стрессовых, соревновательных и тренировочных условиях. Зарубежная модель «4С» (контроль, приверженность, вызов, уверенность) раскрывает когнитивную природу данного феномена, подчёркивая важность интерпретации стрессогенных факторов и формирование позитивных установок. Российская научная школа дополняет



данное понимание, рассматривая психическую устойчивость как биопсихосоциальную структуру, связанную с волевой регуляцией, самоконтролем, устойчивостью психических состояний и способностью к саморазвитию.

Подростковый возраст, характеризующийся интенсивными психофизиологическими изменениями и повышенной чувствительностью к социальным ожиданиям, требует комплексного подхода к развитию психической устойчивости спортсменов. Психологическая поддержка, целенаправленные тренировочные методы и создание благоприятной спортивной среды способствуют формированию зрелой, стрессоустойчивой и уверенной личности.

В целом, психическая устойчивость выступает ключевым фактором не только спортивной успешности, но и общего эмоционального благополучия подростков, их способности преодолевать трудности и сохранять мотивацию в условиях высокой нагрузки.

Практические рекомендации и предложения

1. Для тренеров и спортивных педагогов

- a) Внедрять элементы психологической подготовки в тренировочный процесс (визуализация, дыхательные техники, самомотивация).
- b) Создавать поддерживающую, неавторитарную атмосферу, в которой подросток ощущает доверие и безопасность.
- c) Использовать индивидуальный подход, учитывая возрастные, эмоциональные и личностные особенности спортсменов.
- d) Развивать у подростков навыки саморегуляции и конструктивного поведения в ситуациях стресса и поражений.

2. Для психологов и специалистов по сопровождению



- a) Проводить регулярную диагностику психической устойчивости и эмоционального состояния подростков-спортсменов.
- b) Организовывать тренинги по развитию уверенности, стрессоустойчивости, самоконтроля и навыков совладания.
- c) Включать подростков в программы формирования позитивного мышления и развития креативного подхода к сложным ситуациям.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Clough P., Earle K., Sewell D. Mental toughness: The concept and its measurement.
2. Jones G., Hanton S., Connaughton D. A framework of mental toughness in athletes.
3. Gucciardi D., Gordon S. Mental toughness in sport.
4. Прохоров А.О. Психические состояния человека.
5. Петровский А.В. Психология развития личности.
6. Роттенберг В.С., Аршавский В.В. Психофизиология деятельности спортсмена.