

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2023, Том 11, № 6 / 2023, Vol. 11, Iss. 6 <https://mir-nauki.com/issue-6-2023.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/88PSMN623.pdf>

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Носкова, М. В. Рефлексивность и жизнестойкость у спортсменов командных видов спорта как факторы успеха в спортивной деятельности / М. В. Носкова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2023. — Т. 11. — № 6. —

URL: <https://mir-nauki.com/PDF/88PSMN623.pdf>

**For citation:**

Noskova M.V. Reflexivity and resilience in athletes of team sports as success factors in sports activities. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2023; 11(6): 88PSMN623. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/88PSMN623.pdf>.

(In Russ., abstract in Eng.)

УДК 159.9.072

**Носкова Марина Владимировна**

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации, Екатеринбург, Россия

Доцент кафедры «Клинической психологии и педагогики»

Кандидат психологических наук, доцент

E-mail: mn66@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3648-7730>

РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=397810](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=397810)

## **Рефлексивность и жизнестойкость у спортсменов командных видов спорта как факторы успеха в спортивной деятельности**

**Аннотация.** Статья посвящена актуальной теме в настоящее время проблеме развития рефлексивности и жизнестойкости у спортсменов как важные факторы успеха в их спортивной деятельности. Проведен теоретический обзор российских и зарубежных исследований, касающихся определения понятия рефлексивности и жизнестойкости в спорте. Так, рефлексивность в спорте является способностью осознавать и анализировать свои действия, мысли и эмоциональные реакции в тренировочном, соревновательном процессе; помогает улучшить навыки и стратегии спортсмена, что, в свою очередь, увеличивает его шансы на успех. Жизнестойкость — это способность спортсмена преодолевать трудности, сохранять мотивацию и стремиться к поставленным целям. Цель исследования — выявить уровни рефлексивности и жизнестойкости у спортсменов командных видов спорта. В работе были использованы различные методы исследования, которые позволили получить объективные результаты. Они включали в себя анализ литературы по вопросам исследования, опросники, а также математико-статистический анализ. Обработка и анализ эмпирических данных проводились с использованием программного пакета Statistica v7. В исследовании приняли участие 250 спортсменов (футбол, хоккей, волейбол, баскетбол, синхронное плавание) — учащиеся спортивных школ олимпийского резерва, сборные команды в возрасте 14–17 лет. В статье представлены результаты эмпирического исследования уровней развития рефлексивности и жизнестойкости у спортсменов командных видов спорта. Полученные результаты в ходе эмпирического исследования, позволят в дальнейшем разработать и внедрить программу, целью которой будет являться создание условий для формирования и развития рефлексивных навыков и стратегий мышления, а также укрепление психологической устойчивости у спортсменов.

Статья является частью диссертационного исследования.

**Ключевые слова:** спорт; спортсмен; рефлексивность; жизнестойкость; вовлеченность; контроль; принятие риска

### Введение

Современный спорт требует от спортсмена не только высокой физической подготовки, но и умения эффективно применять свои интеллектуальные и эмоциональные ресурсы. Одним из важных аспектов в этом процессе является развитие рефлексивности и жизнестойкости у спортсменов. Проблемы рефлексивности и жизнестойкости представлены в российских и зарубежных научных трудах. Так, Г.Д. Бабушкин и Е.Г. Бабушкин отмечают, что «постоянное проявление спортсменом рефлексии способствует развитию рефлексивности как качества. Рефлексивностью как свойством обладают все спортсмены, однако степень ее проявления и реализации для каждого спортсмена является индивидуальной» [1]. Российские исследователи А.Ш. Гусейнов, В.В. Шиповская в своем исследовании рассматривали рефлексивность как субъектный ресурс преодоления сложных ситуаций в спортивной деятельности. Авторы говорят, что «осуществление спортсменом определенного варианта рефлексии (объемной/одномерной) не только проявляет, но и формирует способ организации субъектной активности личности» [2].

Согласно концепции А.В. Карпова, рефлексия является специфической формой самосознания, позволяющая человеку осознавать и анализировать свои мысли, чувства, мотивы и поведение. По его мнению, «рефлексивная проблематика столь же сложна и «распределена» по психологическим проблемам в целом, как само свойство рефлексивности является «всепроникающим» и интегративным» [3]. Он подчеркивает, что рефлексивность — это психическое свойство, представленное как качественно особая характеристика человека. Такой же версии придерживается Н.А. Викторова. По ее мнению, «рефлексивность как психическое свойство раскрывается, во-первых, через способность к самовосприятию содержания собственной психики и анализу его; во-вторых, через способность понимать психику других людей, включающую, наряду с рефлексивностью, как способность «встать на место другого», также механизмы проекции, идентификации, эмпатии» [4]. Рефлексивность, по мнению авторов Н. Cruz, Ph. Gillingham, S. Melendez, представляет самокритичный подход человека, который задает вопрос о том, как генерируется информация [5]. В формировании рефлексивности играет практическая деятельность (R.G. Cowden, A. Meyer-Weitz, E. Huntley, B. Cropley, D. Gilbourne, A. Sparkes). Так, зарубежные исследования R.G. Cowden, A. Meyer-Weitz говорят том, что интерес к саморефлексии обусловлен ее потенциалом посредством практики, где способности к рефлексии могут предсказать вероятность успеха личности [6]. E. Huntley, B. Cropley, D. Gilbourne, A. Sparkes рассматривали научные труды зарубежных ученых и описывали сильные стороны, тенденции и возможные ограничения рефлексивной практики в спортивных исследованиях [7]. Они приходят к выводу, что рефлексивные практики важны в спортивной деятельности. Рефлексивная практика – это достаточно сложный процесс, позволяющий преобразовать опыт в обучение. Немаловажное значение здесь приобретает рефлексивное мышление. В формировании рефлексивного мышления использование структурных компонентов (анализа, планирования, значимости, мотивации осознания) повышает эффективность системного воздействия и их активацию, переработку, выстраивается как познавательная деятельность в рамках тренировочного процесса, обеспечивает повышение осознанности своих действий и развитие личностного ресурса для понимания и конструктивного преодоления проблемного содержания спортивной деятельности в целом [8].

Исходя из этого, можно сказать, рефлексивность обуславливает личностную характеристику, такую как принятие себя, других людей, а также осознание того, как действовать в той или иной ситуации [9].

Анализ литературы показал, что рефлексивность в спорте является способностью осознавать и анализировать свои действия, мысли и эмоциональные реакции в процессе тренировок и соревнований; помогает улучшить навыки и стратегии спортсмена, что, в свою очередь, увеличивает его шансы на успех. В основе рефлексивности лежит личностное качество спортсмена, характеризующееся как адекватно критически мыслить, оценивать сложные ситуации, видеть собственные ошибки в действиях и их анализировать с целью недопущения промахов в дальнейшей в своей спортивной деятельности. Важно отметить, что рефлексия формируется и развивается на протяжении всей жизни спортсмена, указывая на сформированность его жизнестойкости.

Вопросы, связанные с исследованием жизнестойкости у спортсменов, являются одними из самых актуальных в современном спорте. Это обусловлено тем, что спортивная деятельность требует высокой степени физического и психоэмоционального напряжения, а спортсмены должны быть готовы к преодолению различных трудностей и испытаний [10]. Для успешного преодоления физических нагрузок в экстремальных условиях спортивной деятельности и достижения успеха в качестве профессионального спортсмена необходимо развить определенные личностные качества, которые будут этому способствовать [11]. Существующие исследования показывают положительное влияние жизнестойкости на спортивные достижения [12]. По Д.А. Леонтьеву и Е.И. Рассказовой, «жизнестойкость в целом способствует позитивной переоценке значения всего случившегося для личности, для ее дальнейшего роста» [13]. Maddi S. и Hess M. в своем научном исследовании, посвященном спорту, представили жизнестойкость как устойчивость личности и успех спортсменов, занимающихся баскетболом [14].

Таким образом, жизнестойкость — это способность преодолевать трудности, сохранять мотивацию и стремиться к поставленным целям, несмотря на возникающие преграды.

Недостаточная разработанность проблема рефлексивности и жизнестойкости у спортсменов представляет собой научный и практический интерес. Поскольку возможность контролировать свое психологическое состояние способствует сохранению психической устойчивости у спортсменов, которая в свою очередь важна на разных этапах его спортивной подготовки и является одним из триггеров психологического благополучия, надежности в спортивной карьере [15].

Целью нашего исследования является выявление уровней рефлексивности и жизнестойкости у спортсменов.

### Материалы и методы

Выборку исследования составили 250 спортсменов, занимающиеся командными видами спорта (футбол, хоккей, волейбол, баскетбол, синхронное плавание) — учащиеся спортивных школ олимпийского резерва, сборные команды в возрасте 14–17 лет ( $M = 16$ ,  $5 SO = 0,56$ ). Возраст 14–17 лет относится к подростковому периоду. Важно подчеркнуть, что подростковый период — это определенный этап в развитии человека, который характеризуется тем, что спортсмену требуется тратить большое количество психологических ресурсов на адаптацию к высокому уровню напряжения, в связи с физическими, психологическими, эмоциональными изменениями. Психическая деятельность на данном возрастном этапе нестабильна и трудно контролируется.

На основе теоретико-методологического анализа проблемы для эмпирического исследования в качестве психодиагностических методик спортсменам были предложены опросник рефлексивности (А.В. Карпов) и тест жизнестойкости (в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой). Опросник рефлексивности используется для измерения уровня развития рефлексивности личности. Спортсмену необходимо было ответить на 27 вопросов по 7-балльной шкале (шкала Ликкерта). Сырые баллы соотносятся со стенами, а затем определяется уровень. 7 и более стенов указывает на высокий уровень рефлексивности, от 4 до 7 стенов — средний уровень и менее 4 стенов — низкий уровень.

Тест жизнестойкости — это русскоязычная адаптация англоязычного опросника Hardiness Survey, который был разработан американским психологом Сальваторе Мадди. Оригинальный вариант адаптация на русский язык была выполнена Д.А. Леонтьевым и Е.И. Рассказовой. Опросник состоит из 45 вопросов и рассматривает четыре показателя: вовлеченность, контроль, принятие риска, общая шкала жизнестойкости. Испытуемому необходимо было по 4-балльной шкале выразить свое согласие или несогласие.

Для анализа полученных эмпирических данных применялись математические и статистические методы. Обработка и анализ эмпирических данных проводились с использованием программного пакета Statistica v7.

### Результаты исследования

Результаты исследования уровня рефлексивности представлены в таблице 1.

Таблица 1

#### Процентное соотношение уровней рефлексивности у спортсменов, %

Уровни	Количество человек	%
Высокий	52	20,8
Средний	143	57,2
Низкий	55	22

Составлено автором

Согласно результатам таблицы 1 мы видим, что большинство спортсменов имеют средний уровень рефлексивности (57,2 %). Это означает, что они способны планировать свои действия, осознавать свои мысли и эмоции, анализировать свои поступки и поступки окружающих. Однако у них могут возникать сложности с анализом деятельности и прогнозированием результатов, а рефлексивные процессы могут быть нерегулярными. Высокий уровень рефлексивности показали 20,8 % спортсменов. Они активно анализируют свою деятельность и поведение других людей, стремятся понять причины и последствия своих поступков, планируют свои действия заранее, учитывая возможные последствия. У оставшихся 22 % спортсменов наблюдается низкий уровень сформированности рефлексивности. Они имеют трудности с анализом текущей ситуации, не всегда могут соотнести свои действия с обстоятельствами и собственным состоянием. Им также может быть сложно анализировать прошлые действия и события, планировать свою деятельность и принимать решения. Такие спортсмены могут иметь проблемы в общении с другими людьми из-за сложности понимания и предсказания их реакции.

Результаты исследования уровней показателей жизнестойкости у спортсменов представлены в таблице 2.

Таблица 2

Уровневое соотношение показателей жизнестойкости у спортсменов, %

Шкалы	Уровни	Количество человек	%
Вовлеченность	высокий	75	30
	средний	137	54,8
	низкий	38	15,2
Контроль	высокий	44	17,6
	средний	146	58,4
	низкий	60	24
Принятие риска	высокий	52	20,8
	средний	103	41,2
	низкий	95	38
Жизнестойкость	высокий	48	19,2
	средний	143	57,2
	низкий	59	23,6

Составлено автором

Результаты исследования из таблицы 2 показывают, что спортсмены имеют средний уровень вовлеченности, контроля, принятия риска и жизнестойкости.

Спортсмены, у которых высокий уровень жизнестойкости (19,2 %), положительно относятся к соревнованиям и уверены в своей победе. Они обладают хорошо развитыми качествами контроля и самоконтроля в стрессовых ситуациях, эмоциональны устойчивы и настроены на успех. У спортсменов с высоким уровнем вовлеченности (30 %) выражены интерес ко всем происходящим вокруг него ситуаций, общительность, полная отдача любому виду деятельности, участие во всех делах. Однако не у всех спортсменов обнаружен высокий уровень жизнестойкости — некоторые из них имеют низкую вовлеченность (15,2 %), сложности с преодолением стресса и неуверенность в своих силах. Эти спортсмены часто сосредотачиваются на своих неудачах, что может привести к снижению самооценки. Они также проявляют повышенную чувствительность и тревожность перед игровыми событиями, часто переносят личную ответственность на команду и тренера. Спортсмен с неразвитым компонентом вовлеченности действительности испытывает трудности с получением удовольствия от собственной деятельности. Это связано с тем, что вовлеченность подразумевает глубокую эмоциональную связь с выполняемой работой, ощущение значимости и важности задач, которые он решает в процессе тренировки или соревнования.

Спортсмены, у которых преобладает средний уровень контроля (58,4 %) могут контролировать свое поведение и эмоции, достаточно уверены в своих силах. Низкий уровень контроля (24 %) характеризуются как несамостоятельность у спортсменов и нуждаются в постоянной поддержке. Часто ощущают, что события вокруг них не зависят от их действий и контроля, как следствие, становятся бессильными и безынициативными. Спортсмены с высоким уровнем контроля (17,6 %) уверены в своих силах, могут сами адекватно переживать стрессовые ситуации, справляться с любой сложной экстремальной ситуацией, добиваются поставленных целей.

Спортсмены среднего (41,2 %) и высокого уровня (20,8 %) принятия риска не только готовы взять на себя ответственность, но и успешно справляться с ней. Эти люди активно вовлечены в спортивную деятельность, и их внутренние ресурсы помогают им двигаться по собственному пути и достигать успеха. Также встречаются спортсмены с низким уровнем принятия риска (23,6 %). Низкий уровень принятия риска — это когда спортсмены предпочитают избегать экстремальных, сложных и неопределенных ситуаций. Они склонны к неуверенности и нерешительности, что делает их менее открытыми к новым возможностям, испытывают тревожность.

Далее был проведен корреляционный анализ с использованием линейного коэффициента корреляции Пирсона. Было обнаружено, что по шкалам из используемых методик была выявлена наиболее значимая корреляция (При  $p \leq 0,0001$  различия значимы). Критерий Пирсона показал статистическую значимость между рефлексивностью ( $r = 0,42$ ,  $p = 0,000$ ; связь высокая), вовлеченность ( $r = 0,67$ ,  $p = 0,000$ ; связь умеренная), контроль ( $r = 0,36$ ,  $p = 0,003$ ; связь умеренная).

### Выводы

На основании теоретического и эмпирического исследования можно сделать следующие выводы.

Сформированная рефлексивность и жизнестойкость являются неотъемлемыми качествами успешности спортсмена. Спорт требует не только физической подготовки, но и психологической готовности, способности анализировать свои действия и принимать верные решения в сложных ситуациях. Рефлексивность и жизнестойкость взаимосвязаны и взаимодополняют друг друга. Рефлексивность помогает спортсмену анализировать свои действия и находить пути для улучшения. Она позволяет ему избегать повторения ошибок и прогрессировать в своей спортивной карьере. Жизнестойкость, в свою очередь, помогает спортсмену не сдаваться перед трудностями и сохранять мотивацию, несмотря на неудачи и препятствия.

Подводя итоги эмпирического исследования, можно сказать, что у большинства спортсменов проявляется средний уровень рефлексивности и жизнестойкости, в том числе в показателях жизнестойкости — вовлеченность, контроль и принятие риска. Полученные результаты могут служить основой для дальнейшего изучения, а также разработки и внедрения психокоррекционной программы, направленную на оптимизацию данных показателей. Материалы исследования могут быть полезными для спортивных психологов, тренеров.

Для развития рефлексивности и жизнестойкости можно предложить спортсменам заполнение дневника рефлексивности (табл. 3).

Таблица 3.

### Дневник рефлексивности

Дата \_\_\_\_\_

Моя цель на тренировке/соревнования	
Мое настроение, ощущения до начала тренировки/соревнования	
Мои достижения в процессе тренировки/соревнования	
Что у меня не получилось в процессе занятия? Что мне помешало?	
Что мне помешало? (причины)	
Что необходимо предпринять, чтобы достичь цели и не совершать ошибок?	
Мое настроение, ощущение после анализа ситуации	

Составлено автором

### ЛИТЕРАТУРА

1. Бабушкин Г.Д., Бабушкин Е.Г. Рефлексия и рефлексивность в структуре соревновательной деятельности // Научное обозрение. Реферативный журнал. 2016. № 6. С. 80–82.

2. Гусейнов А.Ш., Шиповская В.В. Рефлексивность как субъектный ресурс преодоления сложных ситуаций в спортивной деятельности // Физическая культура, спорт — наука и практика. 2019. № 2. С. 85–90.
3. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики / А.В. Карпов // Психологический журнал. 2003. № 5. С. 45–58.
4. Викторова Н.А. Рефлексивность как интегративное свойство личности управленца // Человеческий фактор: проблемы психологии и эргономики. 2007. № 4(42). С. 105.
5. Cruz H., Gillingham Ph., Melendez S. Reflexivity its Meanings and Relevance for Social Work: A Critical Review of the Literature // British Journal of Social Work. 2005. № 37(1). pp. 73–90.
6. Cowden R.G., Meyer-Weitz A. Self-reflection and Self-insight Predict Resilience and Stress in Competitive Tennis // Social Behavior and Personality An International Journal. 2016. № 44(7). pp. 1133–1149.
7. Huntley E., Cropley B., Gilbourne D., Sparkes A. Reflecting back and forwards: an evaluation of peer-reviewed reflective practice research in sport. Reflective Practice. 2014. 15(6) DOI: 10.1080/14626943.2014.969695.
8. Хозина С.Р., Вошинин А.В. Формирование структурных компонентов рефлексивного мышления теннисистов в учебно-тренировочном процессе // Ученые записки Лесгафта. 2017. № 3(145). С. 307–312.
9. Bekter A.A. Reflexivity as a control factor of personal coping behavior // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2014. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/reflexivity-as-a-control-factor-of-personal-coping-behavior> (дата обращения: 5.12.2023).
10. Зюкин А.В., Набойченко Е.С., Носкова М.В. Психолого-педагогические технологии формирования высокой психической устойчивости у действующих спортсменов // Уральский медицинский журнал. 2019. № 1(169). С. 98–105.
11. Сорокина Л.В., Королев С.А. Жизнестойкость спортсмена как фактор личностной резистентности к неблагоприятным условиям среды // Вестник российских университетов. Математика. 2012. № 1. С. 242–244.
12. Ramzia S. и Besharat M.A. The impact of hardiness on sport achievement and mental health // Procedia Social and Behavioral. Sciences 5. 2010. pp. 823–826.
13. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
14. Maddi S., Hess M. Personality hardiness and success in basketball. Journal of Sport Psychology, 1992. 23. pp. 360–368.
15. Набойченко Е.С., Носкова М.В., Шершнева В.Н. Психическая устойчивость спортсменов высших достижений в индивидуальных и командных видах спорта как ключ успешной спортивной деятельности // Перспективы науки и образования. 2022. № 6(60). С. 445–458.

**Noskova Marina Vladimirovna**

«Ural State Medical University» Ministry of Health of the Russian Federation, Ekaterinburg, Russia

E-mail: [mn66@mail.ru](mailto:mn66@mail.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3648-7730>

RSCI: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=397810](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=397810)

## **Reflexivity and resilience in athletes of team sports as success factors in sports activities**

**Abstract.** The article is devoted to a current topic: the problem of developing reflexivity and resilience in athletes as important factors for success in their sports activities. A theoretical review of Russian and foreign studies related to the definition of the concept of reflexivity and resilience in sports was carried out. Thus, reflexivity in sports is the ability to realize and analyze one's actions, thoughts and emotional reactions in the training and competitive process; helps improve an athlete's skills and strategies, which in turn increases their chances of success. Resilience is an athlete's ability to overcome challenges, remain motivated, and strive for goals. The purpose of the study is to identify the levels of reflexivity and resilience among team sports athletes. The work used various research methods, which made it possible to obtain objective results. They included a literature review of the research questions, questionnaires, and mathematical and statistical analysis. Processing and analysis of empirical data were carried out using the Statistica v7 software package. The study involved 250 athletes (football, hockey, volleyball, basketball, synchronized swimming) — students of Olympic reserve sports schools, national teams aged 14–17 years. The article presents the results of an empirical study of the levels of development of reflexivity and resilience in team sports athletes. The results obtained during the empirical research will allow us to further develop and implement a program, the purpose of which will be to create conditions for the formation and development of reflexive skills and thinking strategies, as well as strengthening psychological stability among athletes.

The article is part of a dissertation research.

**Keywords:** sport; athlete; reflexivity; resilience; involvement; control; risk taking