

УДК 378.147:271.124:796  
ББК 4448.985

DOI 10.26170/ps19-06-21  
ГРНТИ 15.81.21

Код ВАК 19.00.07

### **Шерешкова Елена Андреевна,**

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и педагогической психологии, Шадринский государственный педагогический университет; 641870, г. Шадринск, ул. Карла Либкнехта, 3; e-mail: elenashereshkova@mail.ru

### **Волгуснова Екатерина Андреевна,**

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и педагогической психологии, Шадринский государственный педагогический университет; 641870, г. Шадринск, ул. Карла Либкнехта, 3; e-mail: mutter80@mail.ru

### **Спицына Оксана Александровна,**

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и педагогической психологии, Шадринский государственный педагогический университет; 641870, г. Шадринск, ул. Карла Либкнехта, 3; e-mail: wadik-010472@yandex.ru

#### **РОЛЬ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ В ПРЕОДОЛЕНИИ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ У БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** трудные жизненные ситуации; конструктивные способы преодоления; жизнеспособность личности; подготовка будущих учителей; учителя физической культуры.

**АННОТАЦИЯ.** Статья посвящена проблеме жизнеспособности будущих педагогов физической культуры. Авторами рассматривается роль жизнеспособности будущих педагогов физической культуры в преодолении трудных ситуаций. Цель исследования — выявить половые различия взаимосвязи жизнеспособности и способов разрешения трудных жизненных ситуаций.

Исследование проводилось на выборке студентов заочного отделения ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет» на факультете физической культуры (n=102).

В исследовании нами были использованы методики: опросник «Жизнеспособность личности» (А. А. Нестерова), опросник «Жизнеспособность взрослого человека» (А. В. Махнач), опросник «Преодоление трудных жизненных ситуаций» (В. Янке, Г. Эрдманн, адаптация Н. Е. Водопьяновой).

Исследование показало, что у женщин и мужчин преобладает средний уровень показателей жизнеспособности и конструктивные способы преодоления трудных жизненных ситуаций. Нами было установлено, что у мужчин выше эмоциональный контроль, настойчивость, адаптивность. Мужчины более замкнуты при возникновении трудной ситуации. Женщины в большей степени склонны заикливаться на проблеме, в большей степени демонстрируют жалость к себе, в большей степени обвиняют себя, более агрессивны в проблемной ситуации.

Показатели жизнеспособности (активность, эмоциональный контроль, позитивные установки, самоуважение) способствуют конструктивному разрешению трудных ситуаций. Причем у женщин в большей степени способствует разрешению трудностей самоуважение, а у мужчин — активность. У мужчин особое значение жизнеспособность приобретает при использовании контроля над ситуацией и самотивировании, а у женщин при самоутверждении и поиске социальной поддержки.

Исследование показало, что чем ниже показатели жизнеспособности, тем в большей степени испытуемые склонны использовать деструктивные способы разрешения трудных ситуаций. Мужчины склонны замыкаться в себе, а женщины — жалеть себя и обвинять. Результаты исследования вносят вклад в понимание роли жизнеспособности в выборе способов преодоления трудных ситуаций будущими педагогами и могут служить основанием для разработки модели развития жизнеспособности студентов.

### **Shereshkova Elena Andreevna,**

Candidate of Psychology, Associate Professor of the Department of Developmental Psychology and Pedagogical Psychology, Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russia.

### **Volgusnova Ekaterina Andreevna,**

Candidate of Psychology, Associate Professor of the Department of Developmental Psychology and Pedagogical Psychology, Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russia.

### **Spitsyna Oksana Aleksandrovna,**

Candidate of Psychology, Associate Professor of the Department of Developmental Psychology and Pedagogical Psychology, Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russia.

#### **ROLE OF RESILIENCE RESILIENCE IN OVERCOMING DIFFICULT LIFE SITUATIONS IN FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE**

**KEYWORDS:** difficult life situations; constructive ways to overcome; personality vitality; training future teachers; teachers of physical culture.

**ABSTRACT.** The study reveals the role of resilience in overcoming difficult situations among students of different sexes. The purpose of the study is to identify gender differences in the relationship of resilience and ways to resolve difficult situations.

The study was conducted on a sample of students aged 20 to 25. Males — 52 people and females — 50 people. In the study, we used the methods: the questionnaire “Resilience of the Personality” (by A. Nesterova), the questionnaire “The Resilience of an Adult Person” (by A. V. Makhnach), the questionnaire “Overcoming Difficult Life

Situations" (adaptation by N. E. Vodopyanova). Statistical data processing was carried out by the method of correlation analysis (Pearson coefficient), comparing two independent samples (Mann-Whitney coefficient).

The study showed that women and men have an average level of resilience. They have constructive ways to overcome difficult life situations. We found that men have higher emotional control, perseverance, adaptability than women. Men are more reserved when a difficult situation arises. Women are more inclined to dwell on the problem, feel more self-pity for themselves, blame themselves more, and are more aggressive in a problem situation.

Indicators of resilience (activity, emotional control, positive attitudes, self-esteem) contribute to the constructive resolution of difficult situations. Self-esteem of women helps to resolve difficulties, activity helps to men. The resilience of men helps to control the situation and motivate yourself. The resilience of women helps to assert themselves and receive social support.

The study showed that the lower the resilience, the higher the destructive ways to resolve difficult situations. Men tend to withdraw into themselves, and women — to feel sorry for themselves and blame. The results of the study help to understand the role of resilience in the choice of ways to overcome difficult situations by future teachers. They are the basis for the model of development of resilience of students.

### Введение

В современных условиях высшего профессионального образования остро стоит проблема подготовки студентов к реализации будущей профессиональной деятельности. Современные педагоги систематически подвергаются влиянию стрессогенных факторов, к которым относятся, с одной стороны, рост требований к их профессиональной деятельности, а с другой — увеличение количества обучающихся, имеющих проблемы в физическом и психическом развитии.

В виду приоритетности заботы о здоровье обучающихся возрастает спрос на педагогов физической культуры, готовых реализовывать педагогическую деятельность в условиях сниженного интереса детей к занятиям физической культурой и спортом. Современные педагоги физической культуры должны быть готовы преодолевать трудные профессиональные ситуации, не снижая качества своей деятельности и сохраняя свое психологическое здоровье. На наш взгляд, для того чтобы справляться с профессиональными трудностями, педагогам необходимо обладать способностью быстро восстанавливаться после стрессов и использовать полученный опыт для личностного роста. Эта способность получила название «жизнеспособность» и предполагает саморазвитие, саморегуляцию, самоорганизацию, самомотивацию, активность и инициативность, настойчивость, позитивные установки, внутренний локус контроля, самоуважение. Жизнеспособность является важным условием успешной профессиональной деятельности педагогов физической культуры.

Б. Г. Ананьев определяет жизнеспособность как потенциал субъекта, способного к успешному функционированию в трудной ситуации [2].

Отечественные авторы в настоящее время рассматривают жизнеспособность как жизненный принцип [4]; как интегральную характеристику личности [12]; как ак-

тивность субъекта, действующего в заданных обстоятельствах [1]; как общесистемное психическое свойство [3; 15]; как синоним психического здоровья и как предпосылку психологического здоровья [8]; как часть внутреннего мира человека, который выступает как совмещенное внешне-внутреннее пространство бытия и функционирует по определенным законам [10]; как устойчивую диспозицию личности [13]; как способность человека к преодолению неблагоприятных жизненных обстоятельств [11].

Зарубежные авторы в своих исследованиях определяют жизнеспособность как продукт социального взаимодействия, включенности человека в социальные сети, взаимодействие человека и средств массовой информации [22]; как позитивную адаптацию или способность поддерживать или восстанавливать психическое здоровье, несмотря на трудности [20]; как способность к совладанию с подъемами и падениями в профессиональной деятельности, реализуемую за счет уверенности в себе [21]; как способность преодолеть риски и быть успешным даже в неблагоприятной ситуации [23]; как способность поддерживать благополучие человека, его психическое и физическое здоровье [19].

А. А. Нестерова определяет жизнеспособность как устойчивую диспозицию личности, которая включает в себя такие компоненты, как способность к активности и инициативе, способность к самомотивации и достижениям, эмоциональный контроль и саморегуляцию, позитивные когнитивные установки и гибкость мышления, самоуважение, социальную компетентность, адаптивные защитно-совладающие стратегии поведения, способность организовывать свое время и планировать будущее [13].

А. В. Махнач предлагает понимать жизнеспособность как способность человека к жизни во всех ее проявлениях, способность к существованию и развитию [11]. В нее он включил самоэффективность, настойчивость, локус контроля, совладание,

духовность, семейные и социальные взаимоотношения.

Многие ученые (Б. Г. Ананьева, А. В. Махнач, А. А. Нестерова, J. Kidd, J. M. Richman и M. W. Fraser, D. Hellerstain и др.) указывают на роль жизнеспособности в совладании с трудными жизненными ситуациями.

Однако взаимосвязь между жизнеспособностью и способами преодоления трудных ситуаций остается не ясной. Также не ясны половые различия жизнеспособности и преодоления трудных ситуаций будущими педагогами физической культуры.

В статье будут описаны половые различия жизнеспособности и способов преодоления трудных ситуаций, а также взаимосвязи между показателями жизнеспособности и способами преодоления трудных ситуаций у будущих педагогов физической культуры.

### Методология и методы исследования

В понимании онтологической сущности личности и ее природы мы опирались на концептуальные подходы: субъектно-деятельностный (С. Л. Рубинштейн, К. А. Абульханова-Славская, А. В. Брушлинский, Л. И. Анцыферова и др.); системно-структурный (Б. Г. Ананьев, Б. Ф. Ломов, А. Г. Ковалев, К. К. Платонов, В. С. Мерлин и др.). При подборе показателей жизнеспособности опирались на результаты исследований А. В. Махнача [11], А. А. Нестеровой [13].

Исследование проводилось на выборке

студентов ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет» на факультете физической культуры на заочном отделении. Возраст 20-25 лет. Мужчины – 52 человека и женщины – 50 человек. Образование испытуемых – среднее профессиональное. Большая часть студентов, принявших участие в исследовании, занимаются спортивной и тренерской деятельностью, они желают повысить свой преподавательский уровень.

В исследовании нами были использованы методики: опросник «Жизнеспособность личности» (А. А. Нестерова), опросник «Жизнеспособность взрослого человека» (А. В. Махнач), опросник «Преодоление трудных жизненных ситуаций» (В. Янке, Г. Эрдманн, адаптация Н. Е. Водопьяновой).

Статистическая обработка данных осуществлялась по программе SPSS, V20.0.0 методом корреляционного анализа (коэффициент Пирсона), сравнение двух независимых выборок (коэффициент Манна-Уитни).

### Результаты исследования

Для того чтобы определить роль половых различий в жизнеспособности и преодолении трудных жизненных ситуаций, нами проводился статистический анализ двух независимых выборок Манна-Уитни. Средние значения показателей жизнеспособности будущих педагогов физической культуры представлены в таблице 1.

Таблица 1

### Средние значения показателей и уровни жизнеспособности будущих педагогов физической культуры

| Показатели                            | Женщины |          | Мужчины |          | Коэффициент Манна-Уитни |
|---------------------------------------|---------|----------|---------|----------|-------------------------|
|                                       | среднее | ст. отк. | среднее | ст. отк. |                         |
| Самомотивация                         | 57,73   | 7,828    | 57,32   | 8,495    |                         |
| Активность                            | 52,87   | 10,154   | 61,27   | 6,676    |                         |
| Эмоц. контроль                        | 48,34   | 10,165   | 54,19   | 7,672    | U=687,Z=-2,9,p=.004     |
| Позитив. установки                    | 51,52   | 7,762    | 54,17   | 7,093    |                         |
| Самоуважение                          | 53,69   | 6,751    | 54,73   | 7,897    |                         |
| Соц. компетентность                   | 56,13   | 6,614    | 55,76   | 6,481    |                         |
| Адаптивные стили поведения            | 52,95   | 8,176    | 55,06   | 7,452    |                         |
| Самоорганизация                       | 49,39   | 11,163   | 50,54   | 7,452    |                         |
| Самоэффективность                     | 67,04   | 7,974    | 69,15   | 7,562    |                         |
| Настойчивость                         | 63,95   | 9,560    | 68,02   | 8,621    | U=835,Z=-2,5,p=.003     |
| Локус контроля                        | 66,91   | 5,884    | 67,48   | 8,331    |                         |
| Совладание, адаптация                 | 62      | 7,531    | 69,13   | 7,197    | U=727,Z=-2,5,p=.01      |
| Духовность                            | 46,13   | 14,033   | 50,73   | 14,777   |                         |
| Семейные и социальные взаимоотношения | 69,86   | 6,936    | 68,97   | 8,357    |                         |

Результаты нашего исследования показали, что у испытуемых преобладает средний уровень показателей жизнеспособности, что является благоприятным условием их психологического здоровья. Результаты исследования жизнестойкости студентов Н. М. Сараевой также указывают, что показатели входят в границы средних значений [16].

Нами было установлено, что у мужчин выше эмоциональный контроль, настойчивость, адаптивность. Выявленные нами различия обусловлены особенностями половой идентификации девочек и мальчи-

ков, а также особенностями половых различий воспитательных воздействий. По шкалам «Самомотивация», «Самоуважение», «Социальная компетентность», «Самоорганизация», «Семейные и социальные отношения» получены одинаковые данные, что дает возможность утверждать, что эти показатели жизнеспособности у студентов заочного отделения не обусловлены половыми различиями.

Средние значения показателей способов преодоления трудных жизненных ситуаций будущими педагогами физической культуры представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Средние значения показателей способов преодоления трудных жизненных ситуаций будущими педагогами физической культуры**

| Показатели             | Женщины |          | Мужчины |          | Коэффициент Манна-Уитни |
|------------------------|---------|----------|---------|----------|-------------------------|
|                        | среднее | ст. отк. | среднее | ст. отк. |                         |
| Снижение значения      | 19,56   | 4,82     | 14,78   | 3,09     |                         |
| Самоодобрение          | 17,78   | 4,56     | 18,32   | 4,60     |                         |
| Самооправдание         | 15,43   | 3,48     | 16,60   | 3,33     |                         |
| Отвлечение             | 16,43   | 16,43    | 15,63   | 3,05     |                         |
| Замещение              | 17,56   | 3,73     | 18,06   | 4,00     |                         |
| Самоутверждение        | 17,73   | 3,96     | 23,30   | 4,18     | U=672,Z=-2,7,p=.003     |
| Релаксация             | 17,47   | 4,47     | 18,78   | 3,65     |                         |
| Контроль над ситуацией | 15,00   | 4,13     | 21,19   | 3,37     | U=682,Z=-2,9,p=.003     |
| Самоконтроль           | 17,6    | 4,76     | 18,95   | 3,58     |                         |
| Самомотивация          | 17,86   | 5,71     | 21,26   | 4,38     | U=618,Z=-3,4,p=.001     |
| Поиск соц. поддержки   | 19,43   | 3,91     | 12,71   | 2,81     | U=682,Z=-2,4,p=.003     |
| Избегание              | 17,56   | 3,97     | 17,10   | 4,07     |                         |
| Бегство                | 14,65   | 4,95     | 11,26   | 3,30     |                         |
| Замкнутость            | 11,08   | 3,55     | 15,43   | 2,85     | U=674,Z=-2,8,p=.003     |
| Пластинка              | 13,56   | 4,17     | 17,69   | 3,63     | U=615,Z=-3,4,p=.001     |
| Беспомощность          | 12,82   | 3,60     | 10,95   | 2,49     |                         |
| Жалость к себе         | 14,78   | 5,49     | 10,52   | 4,42     | U=562,Z=-3,8,p=.001     |
| Самообвинение          | 16,43   | 3,89     | 11,84   | 3,11     | U=647,Z=-3,2,p=.001     |
| Агрессия               | 14,78   | 4,72     | 10,13   | 3,05     | U=552,Z=-3,9,p=.001     |
| Лекарства              | 9,52    | 3,71     | 7,86    | 2,97     |                         |

Исследование показало, что мужчины чаще используют при разрешении трудных ситуаций «самомотивацию», «контроль над ситуацией» и «самоутверждение». Женщины преимущественно используют «сниженные значения», «поиск социальной поддержки». В целом у испытуемых преобладают активные поведенческие стратегии, что подтверждают результаты исследования Т. О. Зинченко, Е. В. Юрковой [7].

Статистическое сравнение позволило выявить различия выборок. У мужчин эмоциональный контроль, самомотивация, самоутверждение выше, чем у женщин. У женщин поиск социальной поддержки

выше, чем у мужчин. Мужчины более замкнуты при возникновении трудной ситуации, в большей степени склонны заикливаться на проблеме. Женщины в большей степени демонстрируют жалость к себе, в большей степени обвиняют себя, более агрессивны в проблемной ситуации. Исследование показало, что мужчины, сталкиваясь с проблемными ситуациями, стремятся к активному их преодолению, при этом склонны замыкаться в себе, заикливаться на проблеме. По нашему мнению, это может быть связано с желанием демонстрировать маскулинность и соответствовать ожиданиям общества. Женщины более эмоцио-

нальны в трудной ситуации, они демонстрируют агрессию и противоречивые эмоции по отношению к себе: жалеют и обвиняют себя. По нашему мнению, это связано с более низким эмоциональным контролем.

Н. А. Ран, Е. В. Городничева в выборке студентов гуманитарной направленности выявили, что женщины имеют несколько более высокие значения по шкалам жизнестойкость, контроль и принятие рисков [14]. Е. В. Шварева сделала вывод, что среди

спортсменов более ярко выражена вовлеченность и контроль, которые способствуют активности, несмотря на неопределенность и тревогу [18].

Для того чтобы определить роль жизнеспособности в преодолении трудных ситуаций, нами проводился корреляционный анализ показателей жизнеспособности и способов преодоления трудных жизненных ситуаций. Коэффициенты корреляции представлены в таблице 3.

Таблица 3

**Значимые корреляционные связи между показателями жизнеспособности (по А. А. Нестерову) и способами преодоления трудных ситуаций у мужчин и женщин**

| Способы преодоления трудных ситуаций | Показатели жизнеспособности |                           |                                |                                |                           |                                |                               |
|--------------------------------------|-----------------------------|---------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
|                                      | самомотивация               | активность                | эмоц. контроль                 | позитивные установки           | самоуважение              | социальная компетентность      | самоорганизация               |
| Самоодобрение                        |                             |                           |                                |                                | .368**<br><b>.322**</b>   |                                |                               |
| Самооправдание                       |                             |                           | <b>.296*</b>                   |                                | .299*                     |                                |                               |
| Самоутверждение                      |                             |                           |                                |                                | .428**                    |                                |                               |
| Релаксация                           |                             |                           |                                |                                | .416**                    |                                |                               |
| Контроль над ситуацией               | <b>.348**</b>               | <b>.307**</b>             |                                |                                | .462**                    |                                | <b>.292*</b><br><b>.538**</b> |
| Самоконтроль                         | <b>.322**</b>               | <b>.463**</b>             | <b>.453**</b><br><b>.325**</b> | <b>.344**</b>                  | .486**                    | .304**                         |                               |
| Самомотивация                        |                             | <b>.513**</b>             | <b>.393**</b><br><b>.323**</b> | <b>.371**</b><br><b>.399**</b> | .317**                    | <b>.325**</b><br><b>.501**</b> |                               |
| Избегание                            |                             | <b>.311**</b>             |                                |                                |                           |                                |                               |
| Бегство                              |                             |                           |                                | -.447**<br>-.447**             |                           | <b>-.291**</b>                 |                               |
| Замкнутость                          | <b>-.342**</b>              | <b>-.400**</b>            | <b>-.369**</b>                 | <b>-.429**</b>                 | <b>-.414**</b>            | <b>-.361**</b>                 |                               |
| Пластинка                            |                             | <b>-.337**</b>            | -.517**<br><b>-.392**</b>      |                                | <b>-.395**</b>            | -.541**                        |                               |
| Беспомощность                        | -.564**<br><b>-.333**</b>   | -.475**<br><b>-.400**</b> | <b>-.356**</b>                 | -.558**                        | -.458**<br><b>-.400**</b> | -.406**<br><b>-.350**</b>      | -.525**                       |
| Жалость к себе                       | -.529**<br><b>-.372**</b>   | -.615**                   | -.654**                        | -.610**                        | -.510**                   | -.719**                        | -.439**                       |
| Самообвинение                        |                             | -.510**                   | -.735**                        | -.629**                        |                           | -.592**                        | -.592**                       |
| Агрессия                             |                             | <b>-.445**</b>            |                                | -.436**                        |                           |                                |                               |
| Лекарства                            |                             | -.429**                   | -.479**                        | -.563**                        |                           |                                |                               |

Примечание: \*\* –  $p \leq 0,01$ , \* –  $p \leq 0,05$ ; женщины/мужчины

Корреляционный анализ позволил нам выявить положительные и отрицательные взаимосвязи показателей жизнеспособности и способов преодоления трудных жизненных ситуаций. Из таблицы 3 видно, что показатели жизнеспособности (активность,

эмоциональный контроль, позитивные установки, самоуважение) способствуют конструктивному разрешению трудных ситуаций. Причем у женщин в большей степени способствует разрешению трудностей самоуважение, а у мужчин — активность.

Исследование показало, что чем ниже показатели жизнеспособности, тем в большей степени испытуемые склонны использовать деструктивные способы разрешения труд-

ных ситуаций. Мужчины склонны замыкаться в себе, а женщины — жалеть себя и обвинять.

Таблица 4

**Значимые корреляционные связи между показателями жизнеспособности (А. В. Махнач) и способами преодоления трудных ситуаций у мужчин и женщин**

| Способы преодоления трудных ситуаций | Показатели жизнеспособности |               |                    |                    |
|--------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------------|--------------------|
|                                      | самоэффективность           | настойчивость | локус контроля     | совладание         |
| Самооправдание                       |                             |               | -.305**            |                    |
| Самоутверждение                      | .392**                      |               | .307**             |                    |
| Контроль над ситуацией               | .463**                      | .693**        | .583**             | .469**             |
| Самоконтроль                         | .392**                      | .336**        | .309**<br>.303**   | .319**             |
| Самомотивация                        | .387**                      | .483**        | .489**             | .406**             |
| Поиск соц. поддержки                 | .369**                      | .351**        |                    | .465**             |
| Бегство                              |                             | -.379**       |                    |                    |
| Замкнутость                          |                             | -.508**       | -.333**            | -.426**            |
| Пластинка                            | -.307**                     | -.401**       | -.302**            | -.360**            |
| Беспомощность                        | -.392**                     | -.411**       | -.490**<br>-.311** | -.469**<br>-.318** |
| Жалость к себе                       |                             |               | -.546**            |                    |
| Самообвинение                        |                             | -.296*        | -.449**            | -.446**            |
| Агрессия                             |                             | -.372**       |                    | -.340**            |

Примечание: \*\* —  $p \leq 0,01$ , \* —  $p \leq 0,05$ ; женщины/мужчины

Таблица 4 показывает, что самоэффективность, настойчивость, внутренний локус контроля и способность совладать с внешними условиями способствуют конструктивному преодолению трудных жизненных ситуаций. У мужчин особое значение жизнеспособность приобретает при использовании контроля над ситуацией и самомотивировании, а у женщин при самоутверждении и поиске социальной поддержки.

### Обсуждение

Изучение половых различий жизнеспособности будущих педагогов физической культуры показало обусловленность полом настойчивости, адаптации и эмоционального контроля. Мужчины в большей степени, чем женщины, проявляют эти качества жизнеспособности. Это можно объяснить вовлечением их в различные спортивные виды деятельности, которыми они занимаются на протяжении многих лет (футбол, борьба, лыжи). У женщин показатели жизнеспособности находятся на среднем и высоком уровнях. Исследования А. В. Еганова, Л. А. Романовой, С. А. Никифоровой, В. Ю. Кокина показали, что мужчины, занимающиеся физической культурой и спортом, имеют более высокие численные значения активности в деятельности, адаптируемости к условиям

социума, уверенности в себе по жизни, уравновешенности психических процессов, умения общаться с окружающими людьми [6]. А. С. Дамадаева экспериментально доказала, что у всех спортсменов, независимо от их пола, занятия спортом формируют сдержанность, поведенческую нормативность, самодостаточность, уверенность в себе [5].

Исследование показало, что у будущих педагогов физической культуры преобладают активные способы преодоления трудных ситуаций, что связано с опытом преодоления трудностей, связанных со спортивной деятельностью. З. Р. Совмиз выявила, что у спортсменов адаптивные копинги развиты выше дезадаптивных [17].

Корреляционное исследование показало, что существуют значимые взаимосвязи между показателями жизнеспособности и способами преодоления трудных ситуаций будущими педагогами физической культуры.

Разные показатели жизнеспособности обуславливают разные способы преодоления трудностей. Так, уважающие себя женщины, сталкиваясь с трудностями, способны оказать себе внутреннюю поддержку, контролировать ситуацию и себя, побуждать себя к деятельности, а женщины с низким самоуважением испытывают беспо-

мощность, жалость к себе. Мужчины, которые уважают себя, склонны себя одобрять, а мужчины с низким самоуважением замыкаются и заикливаются на проблеме. Самоуважение выступает составляющей способности будущих педагогов мотивировать себя на преодоление сложных профессиональных ситуаций.

Активные мужчины в большей степени стремятся решать проблемную ситуацию и приписывают себе компетентность и способность контроля. Пассивные мужчины замкнуты, заикливаются на проблеме, испытывают беспомощность и агрессию. Пассивные женщины склонны чувствовать беспомощность, жалость к себе, самообвинение. Активное отношение к жизни обуславливает стремление будущего педагога конструктивно решать профессиональные задачи.

Женщины и мужчины, способные контролировать свои эмоции, в большей степени чувствуют компетентность в трудной ситуации. Мужчины при этом еще более успешно побуждают себя к их преодолению. Мужчины и женщины, имеющие позитивные установки, в большей степени способны в трудной ситуации себя поддерживать и побуждать к действию. Мужчины в этом случае более успешно управляют своей активностью для решения проблемы. Женщины с негативными пессимистическими установками чувствуют свою беспомощность в трудной ситуации, обвиняют и жалеют себя, испытывают злость и прибегают к приему лекарственных средств. Пессимистичные мужчины замыкаются в себе. Женщины и мужчины с негативными установками пытаются избежать решения проблемы.

Женщины и мужчины, обладающие социальной компетентностью, в большей степени способны побудить себя к решению проблемных ситуаций. Женщины, имеющие низкие знания и умения в сфере общения, сталкиваясь с трудной ситуацией, с большой долей вероятности будут жалеть себя или обвинять, заикливаясь на проблеме. Мужчины в этом случае будут ощущать беспомощность и стремление избежать решения проблемы.

Успешные, настойчивые мужчины с внутренним локусом контроля решают

трудности за счет анализа, планирования и контроля ситуации, приписывая себе компетенцию. Успешные женщины с внутренним локусом контроля преодолевают трудности за счет контроля собственных реакций, поведения, самообладания.

Исследование показало, что жизнеспособность как женщин, так и мужчин увеличивает их способности к разрешению трудных ситуаций за счет планирования своего поведения, направленного на решение проблемы, а также побуждения к активному разрешению возникших трудностей. Низкий уровень жизнеспособности приводит к деструктивному поведению в трудной ситуации. Женщины и мужчины чувствуют беспомощность, мужчины чаще замыкаются в себе, а женщины жалеют или обвиняют себя.

Полученные результаты дают основания предположить, что будущие педагоги с низким уровнем жизнеспособности, столкнувшись с трудными профессиональными ситуациями, будут ощущать беспомощность, которая будет препятствовать их конструктивному разрешению. Безусловно, необходимо продолжать научные поиски по проблеме жизнеспособности будущих педагогов. Перспективным нам представляется дальнейшее исследование психологических механизмов развития жизнеспособности будущих педагогов физической культуры в условиях обучения в вузе.

### Выводы

1. У будущих педагогов преобладает средний уровень показателей жизнеспособности. У мужчин выше эмоциональный контроль, настойчивость, адаптивность.

2. У мужчин и женщин преобладают конструктивные способы преодоления трудных жизненных ситуаций. У мужчин выше самоутверждение, контроль над ситуацией, самомотивация. У женщин выше поиск социальной поддержки.

3. У будущих педагогов физической культуры выявлены взаимосвязи показателей жизнеспособности и способов преодоления трудных жизненных ситуаций. У женщин в большей степени способствует разрешению трудностей самоуважение, а у мужчин — активность.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Абульханова К. А. Сознание как жизненная способность личности // Психологический журнал. — 2009. — Т. 30. — № 1. — С. 32-43.
2. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. — Л. : Ленингр. гос. ун-т, 1968. — 339 с.
3. Галажинский Э. В., Рылская Е. А. Системно-динамический подход к исследованию жизнеспособности человека // Вестник Томского государственного университета. — 2010. — № 338. — С. 169-173.
4. Гурьянова М. П. Сельская школа как базовый институт формирования жизнеспособности развивающейся личности // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / отв. ред. А. В. Махнач, Л. Г. Дикая. — М. : Институт психологии РАН, 2016. — С. 193-210.
5. Дамадаева А. С. Влияние спорта на психологические особенности мужчин и женщин // Вестник спортивной науки. — 2010. — № 6. — С. 3-6.
6. Еганов А. В., Быков В. С., Романова Л. А., Никифорова С. А., Кокин В. Ю. Влияние занятий спортом

на психическое здоровье мужчин // Современные наукоемкие технологии. — 2016. — № 1-1. — С. 107-110.

7. Зинченко Т. О., Юркова Е. В. Исследование жизнестойкости как характеристики личности студентов-медиков // Человек в условиях неопределенности : сборник научных трудов науч.-практ. конф. с международным участием : в 2-х томах / под общ. и науч. ред. Е. В. Бакшутовой, О. В. Юсуповой, Е. Ю. Двойниковой. — Самара : Самар. гос. техн. ун-т, 2018. — С. 150-154.

8. Кондратенко О. А. Воспитание жизнеспособности студента вуза: теоретические и методологические аспекты : монография. — Челябинск : Челябинский государственный педагогический университет, 2011. — 195 с.

9. Лактионова А. И. «Жизнеспособность» в структуре психологических понятий // Вестник Московского государственного областного университета. — 2010. — № 3. — С. 11-15.

10. Мазиллов В. А., Рылская Е. А. Психологическое исследование жизнеспособности человека в аспекте коммуникативной методологии // Ярославский педагогический вестник. — 2016. — № 3. — С. 192-201.

11. Махнач А. В. Жизнеспособность человека как предмет изучения в психологической науке // Психологический журнал. — 2017. — Т. 38. — № 4. — С. 5-16.

12. Науменко Ю. В., Патова М. Э. Социально-личностная жизнеспособность подростков: психолого-педагогическая коррекция // Народное образование. — 2013. — № 7. — С. 249-257.

13. Нестерова А. А. Разработка и валидизация методики «Жизнеспособность личности» // Психологический журнал. — 2017. — Т. 38. — № 4. — С. 93-108.

14. Ран Н. А., Городничева Е. В. Диагностика жизнестойкости у студентов технического вуза // Человек в условиях неопределенности : сборник научных трудов науч.-практ. конф. с международным участием : в 2-х томах / под общ. и науч. ред. Е. В. Бакшутовой, О. В. Юсуповой, Е. Ю. Двойниковой. — Самара : Самар. гос. техн. ун-т, 2018. — С. 223-227.

15. Рылская Е. А. Жизнеспособность и качественно-своеобразное становление жизненного мира человека [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. — 2013. — № 6. — Режим доступа: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=11053> (дата обращения: 22.04.2019).

16. Сараева Н. М. Временная перспектива студентов с разным уровнем субъектности // Ученые записки ЗабГУ. Серия: Педагогические науки. — 2014. — № 5 (58). — С. 84-89.

17. Совмиз З. Р. Особенности развития личностных копинг-ресурсов спортсменов командных видов спорта // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. — 2018. — Т. 20. — С. 168-176.

18. Шварева Е. В. Жизнестойкость как психологическая характеристика участников современной образовательной среды // Педагогическое образование в России. — 2011. — № 4. — С. 180-185.

19. Hellerstein D. Heal Your Brain: How the New Neuropsychiatry Can Help You Go from Better to Well. — Baltimore : Johns Hopkins University Press, 2011. — P. 304.

20. Herrman H., Stewart D. E., Diaz-Granados N., Berger E. L. What Is Resilience? // Canadian journal of psychiatry. Revue canadienne de psychiatrie. — 2011. — № 56 (5). — P. 58-65. — DOI: 10.1177/070674371105600504.

21. Kidd J. M. Understanding career counselling: theory, research and practice. — London : Sage, 2006.

22. Masten A. S., Reed M. J. Resilience in development // C. R. Synder, S. J. Lopez (Eds.). Handbook of Positive Psychology. — Oxford : Oxford University Press, 2002. — P. 74-88.

23. Richman J. M., Fraser M. W. Resilience in childhood: The role of risk and protection // J. M. Richman, M. W. Fraser (Eds.). The context of youth violence: Resilience, risk and protection. — London : Praeger, 2001. — P. 1-12.

#### REFERENCES

1. Abul'khanova K. A. Soznanie kak zhiznennaya sposobnost' lichnosti // Psikhologicheskii zhurnal. — 2009. — Т. 30. — № 1. — С. 32-43.

2. Anan'ev B. G. Chelovek kak predmet poznaniya. — L. : Leningr. gos. un-t, 1968. — 339 s.

3. Galazhinskiy E. V., Ryl'skaya E. A. Sistemno-dinamicheskii pokhod k issledovaniyu zhiznesposobnosti cheloveka // Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta. — 2010. — № 338. — С. 169-173.

4. Gur'yanova M. P. Sel'skaya shkola kak bazovyy institut formirovaniya zhiznesposobnosti razvivayushcheyasya lichnosti // Zhiznesposobnost' cheloveka: individual'nye, professional'nye i sotsial'nye aspekty / otv. red. A. V. Makhnach, L. G. Dikaya. — M. : Institut psikhologii RAN, 2016. — С. 193-210.

5. Damadaeva A. S. Vliyanie sporta na psikhologicheskie osobennosti muzhchin i zhenshchin // Vestnik sportivnoy nauki. — 2010. — № 6. — С. 3-6.

6. Eganov A. V., Bykov V. S., Romanova L. A., Nikiforova S. A., Kokin V. Yu. Vliyanie zanyatiy sportom na psikhicheskoe zdorov'e muzhchin // Sovremennye naukoemkie tekhnologii. — 2016. — № 1-1. — С. 107-110.

7. Zinchenko T. O., Yurkova E. V. Issledovanie zhiznestoykosti kak kharakteristiki lichnosti studentov-medikov // Chelovek v usloviyakh neopredelennosti : sbornik nauchnykh trudov nauch.-prakt. konf. s mezhdunarodnym uchastiem : v 2-kh tomakh / pod obshch. i nauch. red. E. V. Bakshutovoy, O. V. Yusupovoy, E. Yu. Dvoynikovoy. — Samara : Samar. gos. tekhn. un-t, 2018. — С. 150-154.

8. Kondratenko O. A. Vospitanie zhiznesposobnosti studenta vuza: teoreticheskie i metodologicheskie aspekty : monografiya. — Chelyabinsk : Chelyabinskiy gosudarstvennyy pedagogicheskii universitet, 2011. — 195 s.

9. Laktionova A. I. «Zhiznesposobnost'» v strukture psikhologicheskikh ponyatiy // Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. — 2010. — № 3. — С. 11-15.

10. Mazilov V. A., Ryl'skaya E. A. Psikhologicheskoe issledovanie zhiznesposobnosti cheloveka v aspekte kommunikativnoy metodologii // Yaroslavskiy pedagogicheskii vestnik. — 2016. — № 3. — С. 192-201.

11. Makhnach A. V. Zhiznesposobnost' cheloveka kak predmet izucheniya v psikhologicheskoy nauke // Psikhologicheskii zhurnal. — 2017. — Т. 38. — № 4. — С. 5-16.

12. Науменко Ю. В., Патова М. Э. Sotsial'no-lichnostnaya zhiznesposobnost' podrostkov: psikhologo-pedagogicheskaya korrektsiya // Narodnoe obrazovanie. — 2013. — № 7. — С. 249-257.

13. Nesterova A. A. Razrabotka i validizatsiya metodiki «Zhiznesposobnost' lichnosti» // Psikhologicheskii

zhurnal. — 2017. — Т. 38. — № 4. — С. 93-108.

14. Ran N. A., Gorodnicheva E. V. Diagnostika zhiznestoykosti u studentov tekhnicheskogo vuza // *Chelovek v usloviyakh neopredelennosti : sbornik nauchnykh trudov nauch.-prakt. konf. s mezhdunarodnym uchastiem : v 2-kh tomakh / pod obshch. i nauch. red. E. V. Bakshutovoy, O. V. Yusupovoy, E. Yu. Dvoynikovoy.* — Samara : Samar. gos. tekhn. un-t, 2018. — С. 223-227.

15. Ryl'skaya E. A. Zhiznesposobnost' i kachestvenno-svoeobraznoe stanovlenie zhiznennogo mira cheloveka [Elektronnyy resurs] // *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya.* — 2013. — № 6. — Rezhim dostupa: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=11053> (data obrashcheniya: 22.04.2019).

16. Saraeva N. M. Vremennaya perspektiva studentov s raznym urovnem sub"ektnosti // *Uchenye zapiski ZabGU. Seriya: Pedagogicheskie nauki.* — 2014. — № 5 (58). — С. 84-89.

17. Sovmiz Z. R. Osobennosti razvitiya lichnostnykh koping-resursov sportsmenov komandnykh vidov sporta // *Aktual'nye voprosy fizicheskoy kul'tury i sporta.* — 2018. — Т. 20. — С. 168-176.

18. Shvareva E. V. Zhiznestoykost' kak psikhologicheskaya kharakteristika uchastnikov sovremennoy obrazovatel'noy sredy // *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii.* — 2011. — № 4. — С. 180-185.

19. Hellerstein D. *Heal Your Brain: How the New Neuropsychiatry Can Help You Go from Better to Well.* — Baltimore : Johns Hopkins University Press, 2011. — P. 304.

20. Herrman H., Stewart D. E., Diaz-Granados N., Berger E. L. What Is Resilience? // *Canadian journal of psychiatry. Revue canadienne de psychiatrie.* — 2011. — № 56 (5). — P. 58-65. — DOI: 10.1177/070674371105600504.

21. Kidd J. M. *Understanding career counselling: theory, research and practice.* — London : Sage, 2006.

22. Masten A. S., Reed M. J. Resilience in development // C. R. Synder, S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of Positive Psychology.* — Oxford : Oxford University Press, 2002. — P. 74-88.

23. Richman J. M., Fraser M. W. Resilience in childhood: The role of risk and protection // J. M. Richman, M. W. Fraser (Eds.). *The context of youth violence: Resilience, risk and protection.* — London : Praeger, 2001. — P. 1-12.