

Личностный потенциал как коррелят результата спортивной деятельности: медиативная роль копинг-навыков (на примере самбо)

А. И. Харитонова

Центральный спортивный клуб Армии,
Российская Федерация, 125167, Москва, Ленинградский пр., 39

Для цитирования: Харитонова А. И. Личностный потенциал как коррелят результата спортивной деятельности: медиативная роль копинг-навыков (на примере самбо) // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2025. Т. 15. Вып. 2. С. 309–324. EDN UEWWJF

Данное исследование посвящено роли копинг-навыков как посредников в связи между компонентами личностного потенциала и результатами спортивной деятельности. В исследовании приняли участие 188 самбистов (123 женщины, 65 мужчин) в возрасте от 18 до 39 лет, представляющих различные уровни мастерства (от кандидатов в мастера спорта до заслуженных мастеров спорта). Использовались следующие методики: тест копинг-навыков спортсмена (ACSI-28) (адаптация К. А. Бочавера и др.); опросник «Личностный потенциал» (разработан А. И. Харитоновой и Е. М. Климовой). При использовании корреляционного анализа было выявлено, что единственным статистически значимым копинг-навыком, выступающим в качестве медиатора, является свобода от негативных переживаний. Данный навык коррелирует со всеми исследованными компонентами личностного потенциала, а также с уровнем спортивной квалификации и результатами соревнований. Компонент «интернальность» был исключен, поскольку не имел значимых корреляций. В каждую модель мы включили спортивную квалификацию в качестве контролируемой переменной. Медиационный анализ показал, что компонент личностного потенциала «включенность» не оказывает статистически значимого влияния на изучаемые взаимосвязи, следовательно, он был исключен из медиационных моделей. Таким образом, в качестве компонентов личностного потенциала рассматривались только осмысленность, позитивность и независимость при контроле спортивной квалификации. Результаты медиационного анализа показали, что влияние осмысленности и позитивности на результативность частично опосредуется свободой от негативных переживаний. В отличие от них, независимость влияет на результат соревнований исключительно через копинг-навыки, связанные со свободой от негативных переживаний. Данное исследование подчеркивает важность копинг-навыков в опосредовании связи между компонентами личностного потенциала и результатами спортивной деятельности. Спортсмены с более высоким уровнем осмысленности, позитивности и независимости, а также с более развитыми копинг-навыками, связанными со свободой от негативных переживаний, имеют больше шансов добиться успеха в соревнованиях.

Ключевые слова: личностный потенциал, копинг-навыки, спортсмен, результат соревнований, спортивная квалификация, медиатор.

Введение

Спортивные достижения являются результатом сложного взаимодействия различных факторов, включая личностные качества спортсмена и его навыки справляться со стрессом. Личностный потенциал представляет собой совокупность внутренних ресурсов и способностей человека, направленных на достижение социально значимого результата и поиск наиболее эффективных способов преодоления трудных ситуаций (Марков, 2004; Одинцова, 2015). Важным аспектом этого потенциала у спортсменов являются «индивидуально-психологические качества, которые проявляются в их профессиональной деятельности и отражают способность к саморегуляции для достижения максимального результата» (Харитонова, 2021, с. 88). Компоненты личностного потенциала включают осмысленность, позитивность, независимость, интернальность и включенность. Данные характеристики определяют способность спортсмена преодолевать трудности и эффективно функционировать в условиях соревнований и тренировок (Харитонова, Кидинов, 2021).

Характеристики личностного потенциала являются определяющими факторами долгосрочного спортивного успеха (Pierpiora, 2020; Сухарева, Обознов, 2019), влияют на способность справляться с ситуациями, возникающими на тренировках и соревнованиях (Pires et al., 2019), способствуют раскрытию спортивных способностей и достижению высоких результатов (Бушманова и др., 2022), а также различаются в зависимости от направленности целей у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта (Сагова, Шаяфетдинова, 2024).

Одним из ключевых аспектов личностного потенциала является наличие копинг-навыков. Копинг-навыки являются синонимом широко распространенного в научной литературе термина «навыки совладающего поведения» и определяются как стратегии и техники, которые люди применяют для преодоления стресса и трудностей (Битюцкая, 2011). В спортивном контексте копинг-навыки могут помочь спортсменам справляться с давлением соревнований, неудачами и другими стрессовыми ситуациями (Pereira et al., 2020).

Исследования показали, что копинг-навыки играют решающую роль в спортивных результатах. Спортсмены с более развитыми копинг-навыками демонстрируют улучшение спортивных результатов (Fry et al., 2021). Наиболее эффективными копинг-навыками в спорте являются те, которые позволяют спортсменам оставаться спокойными и сосредоточенными даже в стрессовых ситуациях. Эти навыки включают в себя умение контролировать тревогу, ставить реалистичные цели и сохранять уверенность в своих возможностях (Daroglou, 2011). Спортсмены, обладающие развитыми копинг-навыками, такими как отстраненность от беспокойства и нацеленность на тренировки, достигают наилучших результатов (Cosma et al., 2020). Эти копинг-навыки помогают спортсменам оставаться сосредоточенными на настоящем моменте и не беспокоиться о прошлых или будущих результатах.

Существуют доказательства связи между индивидуальными качествами спортсменов и их стратегиями преодоления трудностей (Secades et al., 2016). Спортсмены с более высоким уровнем определенных качеств, таких как позитивное самовосприятие и навыки преодоления трудностей, имеют тенденцию использовать более эффективные стратегии совладания со стрессом (Mummery et al., 2004).

Копинг-механизмы, являющиеся важными факторами психологической устойчивости, играют решающую роль в успехе в спорте. Эффективные копинг-навыки позволяют спортсменам справляться со стрессовыми ситуациями, регулировать свои поведенческие реакции и предотвращать негативные последствия стресса. Кроме того, копинг-навыки выступают в качестве медиаторов, регулирующих поведенческие реакции в стрессовых ситуациях (Нагорнова, 2023).

Исследования последовательно демонстрируют медиативную роль копинг-навыков во взаимосвязи различных характеристик и качеств у спортсменов. Например, исследования показали, что копинг-навыки выступают в качестве медиаторов во взаимосвязи между:

- спортивной самоэффективностью и соревновательной тревожностью (Porjavid et al., 2020);
- психической устойчивостью и самоэффективностью, а также просоциальным/антисоциальным поведением у молодых спортсменов (Ramolale et al., 2021);
- самоуправленческим поведением и жизнеспособностью игроков, а также навыками преодоления спортивных трудностей (Kim et al., 2022);
- личностью и результативностью спортсменов (Kalinowski et al., 2020).

Данные исследования подчеркивают важную роль копинг-навыков в понимании и улучшении личностного потенциала и спортивных результатов спортсменов.

Таким образом, несмотря на растущий интерес к роли личностного потенциала и копинг-навыков в спортивной результативности, в литературе существует ограниченное количество эмпирических исследований, посвященных изучению медиативной роли копинг-навыков во взаимосвязи между личностным потенциалом и спортивными достижениями.

Целью данного исследования является заполнение этого пробела путем изучения медиативной роли копинг-навыков в связи между личностным потенциалом и спортивной результативностью.

Методы

Выборка. В исследовании приняли участие 188 спортсменов, участников чемпионата России по самбо 2024 г., в возрасте от 18 до 39 лет ($M = 26$; $SD = 5,5$). Среди участников были 123 женщины и 65 мужчин. Распределение по мастерству: 24 чел. — кандидаты в мастера спорта, 78 чел. — мастера спорта, 52 чел. — мастера спорта международного класса и 34 чел. — заслуженные мастера спорта.

Используемые методики:

1. Тест копинг-навыков спортсмена (ACSI-28, Athletic Coping Skills Inventory) адаптация: К. А. Бочавер, Л. М. Довжик, А. А. Кукшина (Бочавер и др., 2014).
2. Опросник «Личностный потенциал» (разработан А. И. Харитоновой и Е. М. Климовой) (Харитонова, Климова, 2024).

Подготовка данных к медиационному анализу. В каждую медиационную модель была включена спортивная квалификация спортсменов в качестве контролирующей переменной, чтобы учесть ее влияние и значимость как фактора, влияющего на спортивную результативность.

Для проверки возможности медиации требуется подтвердить корреляции (Кричевец и др., 2019) между независимыми переменными (личностный потенциал

и спортивная квалификация), медиатором (копинг-навыки) и зависимой переменной (результат соревнований).

Частичная корреляция использовалась для проверки корреляции между медиатором и зависимой переменной при контроле независимой переменной (Baba et al., 2004).

Надежность измерения медиатора проверялась с помощью коэффициента а Кронбаха, поскольку низкая надежность может исказить результаты (Hair et al., 2022).

Для подготовки данных шкалы были преобразованы следующим образом:

- результативность спортсменов преобразована в обратную интервальную шкалу, где 1 соответствует наихудшему результату, а более высокие значения указывают на более высокие результаты;

- спортивная квалификация спортсменов была преобразована в порядковую шкалу, упорядоченную от низших значений к высшим. Начальный уровень шкалы (1) соответствует кандидату в мастера спорта, а высший уровень (4) — заслуженному мастеру спорта.

Статистический анализ данных:

- Т-критерий (для различий между группами);
- корреляционный анализ Спирмена (для связей между переменными);
- частичная корреляция (для корреляций с учетом контролируемой переменной);
- коэффициент а Кронбаха (для внутренней согласованности шкалы, измеряющей медиатор);
- для проверки медиационных моделей использовался медиационный анализ с применением программы Jamovi, версия 2.5.3 (модуль JAMM GLM Mediation Model).

Результаты

В табл. 1 представлены статистически значимые корреляции, необходимые для медиационного анализа. Мы изначально не включили в анализ компонент личностного потенциала — интернальность, потому что он не был напрямую связан с результативностью ($r = 0,076, p = 0,301$).

Единственный копинг-навык, который может быть использован в медиационном анализе, — это свобода от негативных переживаний (имеет значимые корреляции со всеми компонентами личностного потенциала, со спортивной квалификацией и с результатом соревнований).

В табл. 2 представлены результаты частичной корреляции между копинг-навыками (свобода от негативных переживаний) и результатом соревнований.

Т-критерий не выявил статистически значимых различий между мужчинами и женщинами по исследуемым компонентам личностного потенциала (включенность, осмысленность, независимость и позитивность) и по копинг-навыку (свобода от негативных переживаний). Поэтому выборки мужчин и женщин были объединены для последующего анализа. Для критериев позитивности и свободы от негативных переживаний использовалась поправка Уэлча из-за неравенства дисперсий между выборками.

Таблица 1. Взаимосвязи копинг-навыков с личностным потенциалом и достижениями спортсменов

Медиатор и результативность	Включенность	Осмысленность	Независимость	Позитивность	Спортивная квалификация	Результативность
Результативность	0,144*	0,258***	0,207**	0,327***	0,266***	1
Совладание	0,214**	0,122	0,241***	0,381***	0,005	0,102
Обучаемость	0,314***	0,121	0,079	-0,124	-0,091	-0,205**
Концентрация	0,374***	0,263***	0,367***	0,243***	0,055	-0,083
Уверенность	0,486***	0,337***	0,417***	0,293***	0,094	-0,041
Постановка цели	0,344***	0,267***	0,144*	0,193**	0,245***	-0,101
Высшее достижение	0,193**	0,136	0,208**	0,217**	0,183*	0,017
Свобода от переживаний	0,406***	0,292***	0,507***	0,253***	0,197**	0,408***

Примечание. Статистическая значимость: * $p < 0,05$. ** $p < 0,01$. *** $p < 0,001$.

Таблица 2. Частичные корреляции медиатора (свобода от негативных переживаний) и результативности с учетом независимых переменных

Личностный потенциал и спортивная квалификация (контролируемая переменная)	Частичная корреляция
Включенность	0,42
Осмысленность	0,43
Независимость	0,36
Позитивность	0,42
Спортивная квалификация	0,468

Примечание. Статистическая значимость: $p < 0,001$.

Статистические данные: включенность $t(186) = 1,432$, $p = 0,154$, $d = 0,220$; осмысленность $t(186) = -0,277$, $p = 0,782$, $d = -0,043$; независимость $t(186) = -0,397$, $p = 0,692$, $d = -0,061$; позитивность $t(186) = -0,591$, $p = 0,555$, $d = -0,091$ (поправка Уэлча $t = -0,652$, $p = 0,515$, $d = -0,095$); свобода от переживаний $t(186) = 0,081$, $p = 0,935$, $d = 0,012$ (поправка Уэлча $t = 0,075$, $p = 0,941$, $d = 0,012$).

Оценка надежности шкалы, измеряющей копинг-навык «свобода от негативных переживаний» с помощью коэффициента а Кронбаха, показала высокое значение (0,814). Полученный результат свидетельствует о том, что шкала надежно измеряет рассматриваемый показатель, обеспечивая последовательные и достоверные результаты.

Учитывая статистическую значимость корреляций, надежность медиатора и отсутствие значимых различий между мужчинами и женщинами по выборке (t -критерий), мы провели медиационные анализы, чтобы определить, опосредуют ли медиаторы связь между независимой и зависимой переменными.

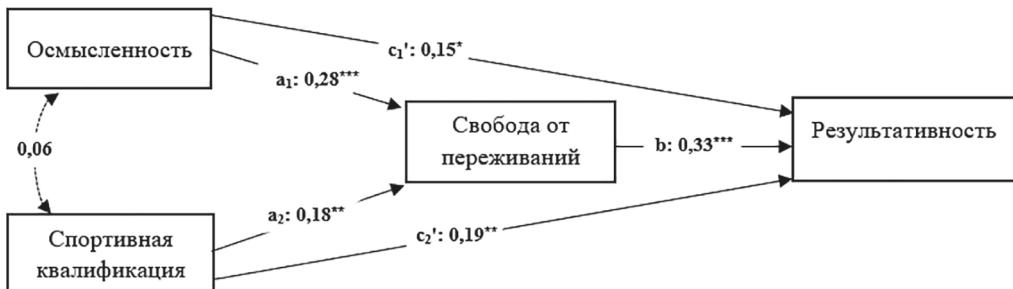


Рис. 1. Путевая модель медиационного анализа

Примечание. Статистическая значимость: * $p < 0,05$. ** $p < 0,01$. *** $p < 0,001$.

На рис. 1 представлена путевая модель медиационного анализа, где независимая переменная — компоненты «осмысленность» и «спортивная квалификация», зависимая переменная — «результативность» и медиатор — копинг-навыки («свобода от негативных переживаний»).

В данном медиационном анализе коэффициент пути a_1 равен 0,28, что указывает на положительную и значимую связь между независимой переменной («осмысленность») и медиатором («свобода от негативных переживаний»). Коэффициент пути a_2 равен 0,18, что свидетельствует о положительной и значимой связи между независимой переменной («спортивная квалификация») и медиатором («свобода от негативных переживаний»). Коэффициент пути b равен 0,33, что является признаком положительной и значимой связи между медиатором («свобода от негативных переживаний») и зависимой переменной («результативность»).

Коэффициент пути c_1' равен 0,15, что демонстрирует связь между независимой переменной («осмысленность») и зависимой переменной («результативность») становится слабее, когда контролируется медиатор («свобода от негативных переживаний»). Коэффициент пути c_2' равен 0,19, что предполагает связь между независимой переменной («спортивная квалификация») и зависимой переменной («результативность») становится слабее, когда контролируется медиатор («свобода от негативных переживаний»).

Непрямой эффект осмысленности ($\beta = 0,092, p < 0,01$) и спортивной квалификации ($\beta = 0,059, p < 0,05$) на результат соревнований через свободу от негативных переживаний при контроле друг друга были значимыми. Осмысленность и спортивная квалификация положительно влияют на свободу от негативных переживаний, которая, в свою очередь, положительно влияет на результат соревнований, даже при учете друг друга. Эти непрямые эффекты показывают, что свобода от негативных переживаний выступает в качестве посредника в отношениях между осмысленностью/квалификацией и результатом соревнований.

Прямой эффект осмысленности ($\beta = 0,15, p < 0,05$) и спортивной квалификации ($\beta = 0,19, p < 0,01$) на результат соревнований был значимыми. Как осмысленность, так и квалификация положительно влияют на результат соревнований даже после учета влияния свободы от негативных переживаний. Прямой эффект вносит значительный вклад в общую связь между независимыми переменными и результатом соревнований, предполагая, что осмысленность/квалификация влияют

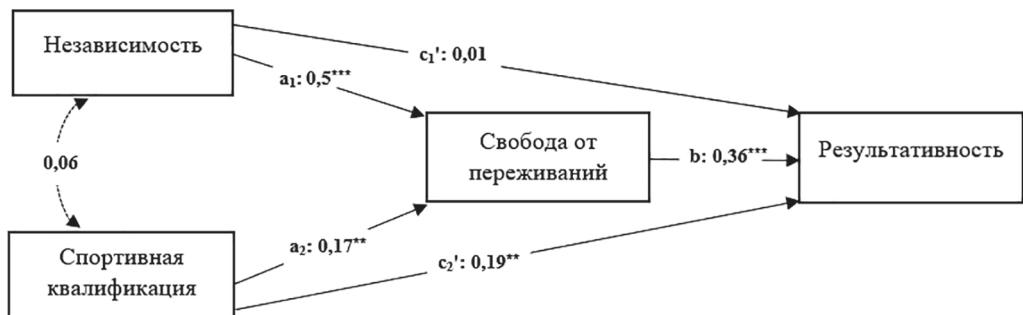


Рис. 2. Путевая модель медиационного анализа
Примечание. Статистическая значимость: ** $p < 0,01$. *** $p < 0,001$.

на результат соревнований как напрямую, так и через свободу от негативных переживаний.

Общий эффект осмысленности на результат соревнований был значимым ($\beta = 0,24, p < 0,001$). Общий эффект спортивной квалификации на результат соревнований также был значимым ($\beta = 0,25, p < 0,001$). Как осмысленность, так и квалификация положительно влияют на результат соревнований даже после учета влияния друг друга. Оба общих эффекта вносят значительный вклад во взаимосвязь между независимыми и зависимыми переменными, предполагая, что как осмысленность, так и квалификация влияют на результат соревнований как напрямую, так и через медиатор (свободу от негативных переживаний).

Таким образом, результаты показывают, что копинг-навык (свобода от негативных переживаний) частично опосредует связи между осмысленностью и результатом соревнований, а также между спортивной квалификацией и результатом соревнований, даже при контроле влияния друг друга.

На рис. 2 показана путевая модель медиационного анализа, в которой независимая переменная — компоненты «независимость» и «спортивная квалификация», зависимая переменная — «результативность» и медиатор — копинг-навыки («свобода от негативных переживаний»).

В данном медиационном анализе коэффициенты путей a_1 и a_2 составляют 0,5 и 0,17 соответственно, что отражает наличие положительных и статистически значимых связей между независимостью и спортивной квалификацией, с одной стороны, и свободой от негативных переживаний — с другой. Коэффициент пути b равен 0,36, что подтверждает положительную и значимую связь между свободой от негативных переживаний и результатом соревнований. Коэффициенты путей c_1' и c_2' равны 0,01 и 0,19, что свидетельствует об ослаблении связей между независимостью и квалификацией, с одной стороны, и результатом соревнований — с другой, при включении в модель копинг-навыков.

Непрямой эффект независимости ($\beta = 0,18, p < 0,001$) и квалификации ($\beta = 0,06, p < 0,05$) на результат соревнований через свободу от негативных переживаний при контроле друг друга был значимым. Осмысленность и спортивная квалификация положительно влияют на свободу от переживаний, которые, в свою очередь, положительно влияют на результат соревнований даже при контроле друг друга. Непрямой эффект вносит значительный вклад в общую связь между

независимостью/квалификацией и результатом соревнований, предполагая, что свобода от негативных переживаний частично опосредует эту связь, невзирая на влияние независимости/квалификации.

Прямой эффект независимости на результат соревнований оказался статистически незначимым ($\beta = 0,01, p > 0,05$), что свидетельствует об отсутствии прямой взаимосвязи между этими переменными после учета влияния свободы от негативных переживаний. Таким образом, свобода от негативных переживаний полностью опосредует связь между независимостью и результатом соревнований, при этом независимость оказывает влияние на результат соревнований исключительно косвенно, через свободу от переживаний.

В отличие от этого, прямой эффект спортивной квалификации на результат соревнований был значимым ($\beta = 0,19, p < 0,01$). Квалификация положительно влияет на результат соревнований даже после учета влияния свободы от негативных переживаний.

Анализ общего эффекта показал, что независимость ($\beta = 0,19, p < 0,01$) и квалификация ($\beta = 0,25, p < 0,001$) оказывают положительное влияние на результат соревнований после учета взаимного влияния. Оба эффекта вносят существенный вклад в связь между ними и результатом соревнований, предполагая прямое и опосредованное влияние через свободу от негативных переживаний.

Анализ результатов показал, что копинг-навыки (свобода от негативных переживаний) частично опосредуют связь между спортивной квалификацией и результативностью при контроле влияния компонента независимости. В то же время сама независимость влияет на результат соревнований только через копинг-навыки при контроле влияния квалификации. Это говорит о полной медиации между компонентом «независимость», свободой от негативных переживаний и результатом соревнований.

На рис. 3 изображена путевая модель медиационного анализа, в которой независимая переменная — компоненты «позитивность» и «спортивная квалификация», зависимая переменная — «результативность» и медиатор — копинг-навыки («свобода от негативных переживаний»).

Коэффициенты путей a_1 и a_2 составили 0,22 и 0,14, что свидетельствует о положительных и значимых связях между позитивностью и квалификацией, с одной стороны, и свободой от негативных переживаний — с другой. Коэффициент

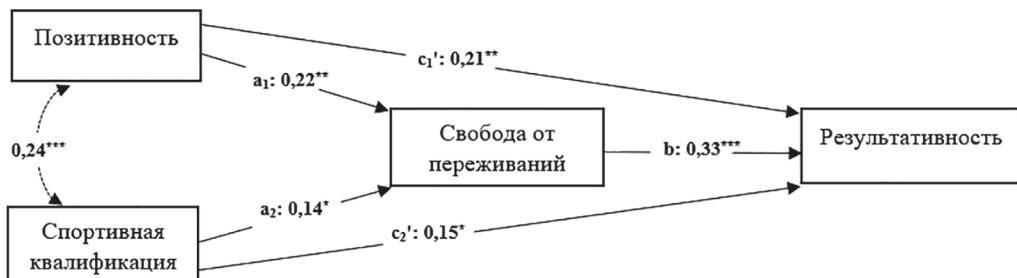


Рис. 3. Путевая модель медиационного анализа
Примечание. Статистическая значимость: * $p < 0,05$. ** $p < 0,01$. *** $p < 0,001$.

пути b равен 0,33, что подтверждает положительную и статистически значимую связь между свободой от негативных переживаний и результатом соревнований. Коэффициенты путей $c1'$ и $c2'$ составили 0,21 и 0,15, что говорит о том, что связи между позитивностью и квалификацией, с одной стороны, и результатом соревнований, с другой, ослабевают при контроле влияния копинг-навыков.

Непрямой эффект позитивности на результат соревнований через свободу от переживаний при контроле спортивной квалификации был значимым ($\beta = 0,07$, $p < 0,01$). Напротив, непрямой эффект квалификации на результат соревнований через свободу от переживаний при контролируемой позитивности оказался статистически незначимым ($\beta = 0,05$, $p > 0,05$). Свобода от переживаний частично опосредует связь между позитивностью и результатом соревнований, но не между квалификацией и результатом соревнований.

Прямые эффекты как позитивности ($\beta = 0,21$, $p < 0,01$), так и квалификации ($\beta = 0,15$, $p < 0,05$) оказывали прямое влияние на результат соревнований, даже после учета свободы от негативных переживаний. Данные переменные влияют на результат соревнований как напрямую, так и опосредованно — через свободу от негативных переживаний.

Общие эффекты позитивности ($\beta = 0,28$, $p < 0,001$) и спортивной квалификации ($\beta = 0,20$, $p < 0,01$) оказывали положительное влияние на результат соревнований, даже после учета влияния друг друга. Позитивность и квалификация влияют на результат соревнований как напрямую, так и опосредованно — через свободу от негативных переживаний.

Результаты показывают, что копинг-навыки (свобода от негативных переживаний) частично опосредуют связь между позитивностью и результатом соревнований при контроле влияния спортивной квалификации. Однако непрямой эффект квалификации на результат соревнований через свободу от негативных переживаний оказался незначимым, что указывает на отсутствие медиации в этой связи.

Обсуждение

Для корректного проведения медиационного анализа требовалось определить значимость всех включенных корреляций. По этой причине из исследования был исключен компонент личностного потенциала — интернальность, поскольку он не соответствовал этому требованию.

В результате дальнейшей подготовки данных в медиационный анализ был включен только один копинг-навык — свобода от негативных переживаний. Он измеряет степень стресса и беспокойства, испытываемых спортсменом во время выступления. Несмотря на ограниченное количество изученных копинг-навыков, результаты выявили существенную медиаторную роль свободы от негативных переживаний в отношениях между личностными характеристиками и спортивными достижениями.

Согласно исследованиям (Cosma et al., 2020), наиболее распространенной стратегией совладания среди спортсменов является свобода от переживаний. Эта стратегия позволяет спортсменам избавляться от беспокойства во время важных соревнований или жизненных ситуаций, а также противостоять проблемам, возникающим в повседневной жизни.

Включение спортивной квалификации спортсменов в качестве контролируемой переменной позволило учесть ее влияние на спортивную результативность. Результаты исследований подчеркивают важность учета квалификации при изучении данных взаимосвязей с психологическими качествами (Маланов, Субаева, 2021). Спортивная квалификация является важным фактором, который необходимо учитывать при изучении этих взаимосвязей (Blijlevens et al., 2018).

Наши результаты подтверждают выводы предыдущих исследований, которые показали значимость связи между стратегией совладания и достижениями спортсменов (Nicholls et al., 2016). Кроме того, спортивная квалификация, отражающая уровень мастерства спортсменов, опосредует взаимосвязь между психологическими навыками и эффективностью спортивной деятельности (Solomon, Malik, 2021).

При проведении медиационного анализа было установлено, что компонент «включенность» не оказывает статистически значимого влияния на изучаемые взаимосвязи при контроле спортивной квалификации. В связи с этим данный компонент был исключен из медиационных моделей. Таким образом, в качестве компонентов личностного потенциала рассматривались только «осмысленность», «позитивность» и «независимость».

Омысленность помогает спортсменам оставаться спокойными и сосредоточенными под давлением соревнований, что приводит к улучшению спортивных результатов при контроле спортивной квалификации. Спортсмены, которые находят смысл и цель в своих занятиях спортом и обладают высоким спортивным званием, имеют больше шансов оставаться спокойными и сосредоточенными под давлением соревнований, что приводит к увеличению свободы от негативных переживаний и, следовательно, к улучшению спортивных результатов, независимо от осмысленности.

Исследования лишь частично подтверждают эту связь, показывая, что осмысленность связана с мастерством, а не с результатом (Ronkainen et al., 2021). Это подчеркивает важность сосредоточения на процессе обучения и совершенствования навыков, а не на победе над соперниками. Таким образом, спортсмены, которые находят смысл в своем стремлении к совершенству, могут достичь лучших спортивных результатов, независимо от своего уровня спортивной квалификации.

Независимость полностью опосредуется свободой от переживаний в ее влиянии на результат соревнований при контроле спортивной квалификации. Следовательно, независимость влияет на спортивную результативность только косвенно, через копинг-навыки, связанные со свободой от негативных переживаний. В связи с этим при контроле независимости квалификация спортсменов частично опосредуется свободой от негативных переживаний во влиянии на результат соревнований.

Спортсмены, которые более независимы, имеют больше шансов контролировать свои эмоции и оставаться сосредоточенными в стрессовых ситуациях, что приводит к улучшению спортивных результатов. В то же время спортивная квалификация сама по себе также способствует лучшим результатам, но частично этот эффект опосредуется свободой от негативных переживаний.

Как мужчины, так и женщины могут добиться выдающихся спортивных результатов, культивируя независимость и свободу от негативных переживаний. Хотя предыдущие исследования предполагали, что мужчины и женщины могут

по-разному реагировать на давление и беспокойство (Gyömbér et al., 2016), наши выводы подчеркивают, что и независимость, и свобода от негативных переживаний одинаково важны для спортивных достижений независимо от пола.

Позитивность положительно влияет на спортивные результаты как напрямую, так и косвенно, через улучшенные копинг-механизмы. С другой стороны, спортивная квалификация не опосредует связи между свободой от негативных переживаний и результатом соревнований.

Позитивность является важным фактором спортивных достижений сама по себе, независимо от спортивной квалификации или свободы от негативных переживаний. Спортсмены, которые обладают как позитивностью, так и свободой от негативных переживаний, имеют наибольшие шансы на успех в спорте.

Полученные выводы согласуются с предыдущими исследованиями, такими как исследование, которое показало, что атлеты с позитивным самовосприятием и хорошо развитыми психологическими навыками имеют преимущество в преодолении трудностей, связанных с низкими спортивными результатами (Mummery et al., 2004).

Исследование выявило тесную взаимосвязь между личностными качествами и копинг-навыками, с одной стороны, и спортивными достижениями — с другой. В частности, такие компоненты личностного потенциала, как осмысленность, независимость и позитивность, являются основными факторами, влияющими на успехи спортсменов. Кроме того, свобода от негативных переживаний была признана важным копинг-механизмом, способствующим достижению высоких результатов в спорте. Таким образом, понимание и развитие этих личностных и психологических ресурсов имеют решающее значение для оптимизации спортивной подготовки и достижения максимального потенциала спортсменов.

Заключение

Результаты исследования подчеркивают значимость копинг-навыков в опосредовании связи между компонентами личностного потенциала и результатом спортивной деятельности:

- осмысленность влияет на спортивный результат как напрямую, так и косвенно, через свободу от негативных переживаний;
- свобода от негативных переживаний является единственным механизмом, через который независимость влияет на результат соревнований;
- позитивность является многогранным фактором, который влияет на спортивный результат как напрямую, так и опосредованно — через свободу от негативных переживаний.

Данные результаты подчеркивают важность как личностного потенциала, так и копинг-навыков для достижения спортивных результатов. Спортсмены с более высокими компонентами личностного потенциала, такими как осмысленность, независимость и позитивность, и более развитыми копинг-навыками, связанными со свободой от негативных переживаний, имеют больше шансов добиться успеха в соревнованиях.

Это исследование имеет практическую значимость для тренеров и спортсменов. Чтобы улучшить спортивную результативность, тренеры должны сосредоточиться

на развитии данных компонентов личностного потенциала спортсменов и работать над улучшением копинг-навыков, связанных со свободой от негативных переживаний.

Литература

- Битюцкая Е. В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2011. № 1. С. 100–111.
- Бочавер К. А., Довжик Л. М., Кукшина А. А. Совладание профессиональных спортсменов со стрессом и апробация «Теста копинг-навыков спортсмена ACSI-28» // Спортивный психолог. 2014. Т. 33, № 2. С. 80–86.
- Бушманова М. Е., Бушманов Е. А., Ульянов А. Д. Взаимосвязь жизнестойкости и спортивной формы футболистов // Психология и педагогика спортивной деятельности. 2022. № 3–4 (63). С. 11–14.
- Кричевец А. Н., Корнеев А. А., Рассказова Е. И. Основы статистики для психологов. М.: Акрополь, 2019.
- Маланов С. В., Субаева А. С. Мотивация, воля, целеполагание и рост спортивного мастерства у бегунов на средние и длинные дистанции // Экспериментальная психология. 2021. Т. 14, № 3. С. 168–182. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2021140312>
- Марков В. Н. Личностно-профессиональный потенциал кадров управления: психолого-акмеологическая оценка и оптимизация: дис. ... д-ра. психол. наук. М., 2004.
- Нагорнова Е. Ю. Влияние формирования профессионального мастерства спортсменов на командное достижение успеха // Психология профессиональной деятельности: проблемы, современное состояние и перспективы развития: мат-лы V Всерос. науч.-практ. конф. (10 марта 2023). М.: ГУП, 2023. С. 89–94.
- Одинцова М. А. Психология жизнестойкости: уч. пособие. М.: Флинта; Наука, 2015.
- Сагова З. А., Шаяфетдинова Р. Р. Изучение связи личностного потенциала с направленностью целей у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта // Национальный психологический журнал. 2024. Т. 19, № 2. С. 175–188. <https://doi.org/10.11621/prj.2024.0215>
- Сухарева Д. С., Обознов А. А. Системная модель факторов профессиональной успешности спортсменов — представителей спорта высших достижений // Modern Psychology: Scientific Bulletin. 2019. Т. 2, № 2 (4). С. 255–261. [https://doi.org/10.46991/SBMP/2019.2.2\(4\).255](https://doi.org/10.46991/SBMP/2019.2.2(4).255)
- Харитонова А. И. Личностный потенциал спортсменов как детерминанта профессионального мастерства: дис. ...канд. психол. наук. Мытищи, 2021.
- Харитонова А. И., Кидинов А. В. Взаимосвязь личностного потенциала спортсменов и их профессионального мастерства // Человеческий капитал. 2021. № 8 (152). С. 142–148. <https://doi.org/10.25629/HC.2021.08.15>
- Харитонова А. И., Климова Е. М. Разработка и первичная апробация опросника «Личностный потенциал» для спортсменов // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2024. Т. 21, № 1. С. 55–78. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2024-1-55-78>
- Baba K., Shibata R., Sibuya M. Partial correlation and conditional correlation as measures of conditional independence // Australian & New Zealand Journal of Statistics. 2004. Vol. 46. P. 657–664. <https://doi.org/10.1111/j.1467-842X.2004.00360.x>
- Blrijlevens S. J., Elferink-Gemser M. T., Wylleman P., Bool K., Visscher C. Psychological characteristics and skills of top-level Dutch gymnasts in the initiation, development and mastery stages of the athletic career // Psychology of Sport and Exercise. 2018. Vol. 38. P. 202–210. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.07.001>
- Cosma G., Chiracu A., Stepan R., Cosma A., Nanu C., Păunescu C. Impact of coping strategies on sport performance // Journal of Physical Education and Sport. 2020. Vol. 20, no. 3. P. 1380–1385. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.03190>
- Daroglu G. Coping skills and self-efficacy as predictors of gymnastic performance // The Sport Journal. 2011. Vol. 14, no. 1. P. 1–6.
- Fry M. D., Hogue C. M., Iwasaki S., Solomon G. B. The relationship between the perceived motivational climate in elite collegiate sport and athlete psychological coping skills // Journal of Clinical Sport Psychology. 2021. Vol. 15, no. 4. P. 334–350. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2020-0002>

- Gyömbér N., Kovács K., Lenart A.* Do psychological factors play a crucial role in sport performance? Research on personality and psychological variables of athletes in Hungary // Cuadernos de Psicología del Deporte. 2016. Vol. 16, no. 1. P. 223–232.
- Hair J., Hult G., Tomas M., Ringle C., Sarstedt M., Danks N., Ray S.* Book Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) Using R. Berlin: Springer, 2022. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-80519-7>
- Kalinowski P., Bojkowski Ł., Śliwowski R., Wieczorek A., Konarski J., Tomczak M.* Mediational role of coping with stress in relationship between personality and effectiveness of performance of soccer players // International Journal of Sports Science & Coaching. 2020. Vol. 15, no. 3. P. 354–363. <https://doi.org/10.1177/1747954120915190>
- Kim H.-Yo., Chung E.-J., Kim S.-W., Lee B.-H.* Effect of Judo athletes' psychological function on sports coping skills: Moderated mediating effect of tension // Environmental Research and Public Health. 2022. Vol. 19. P. 6634. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116634>
- Mummery W.K., Schofield G., Perry C.* Bouncing back: The role of coping style, social support and self-concept in resilience of sport performance // Athletic Insight. 2004. Vol. 6, no. 3. P. 1–15.
- Nicholls A.R., Taylor N.J., Carroll S., Perry J.L.* The development of a new sport-specific classification of coping and a meta-analysis of the relationship between different coping strategies and moderators on sporting outcomes // Frontiers in Psychology. 2016. Vol. 7. P. 222892. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01674>
- Pereira F.S. A., Passos M.A., Pesca A.D., Cruz R.M.* Coping measurement in the sports context: A systematic review // Revista de Psicología del Deporte. 2020. Vol. 29, no. 2. P. 35–46.
- Piepiora P.* A review of personality research in sport // Pedagogy and Psychology of Sport. 2020. Vol. 6, no. 4. P. 64–83. <https://doi.org/10.12775/PPS.2020.06.04.007>
- Pires D., Lima P., Macedo Penna E.* Resilience in mixed martial arts athletes: relationship between stressors and psychological protection factors // Cuadernos de Psicología del Deporte. 2019. Vol. 19, no. 2. P. 243–255.
- Porjavid M., Zeidabadi R., Stiri Z., Askari Tabar E.S.* Sport psychology studies the relationship between sport self-efficacy and competitive anxiety in athletic students: the mediating role of coping strategies // Sport Psychology Studies. 2020. Vol. 9, no. 32. P. 117–140.
- Ramolale M., Malete L., Ju U.* Mediational role of mental toughness on the relationship between self-efficacy and prosocial/antisocial behavior in elite youth sport // Frontiers in Psychology. 2021. Vol. 12. Art. 745323. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.745323>
- Ronkainen N.J., McDougall M., Tikkanen O., Feddersen N., Tahtinen R.* Beyond health and happiness: An exploratory study into the relationship between craftsmanship and meaningfulness of sport // Sociology of Sport Journal. 2021. Vol. 38, no. 4. P. 345–354. <https://doi.org/10.1123/ssj.2020-0047>
- Secades X.G., Molinero O., Salguero A., Barquín R.R., de la Vega R., Márquez S.* Relationship between resilience and coping strategies in competitive sport // Perceptual and Motor Skills. 2016. Vol. 122, no. 1. P. 336–349. <https://doi.org/10.1177/0031512516631056>
- Solomon V., Malik F.* Psychological skills and performance efficacy in hockey players: The mediating role of sportsmanship // FWU Journal of Social Sciences. 2021. Vol. 15, no. 2. P. 173–189. <http://doi.org/10.51709/19951272/Summer-2/10>

Статья поступила в редакцию 20 июня 2024 г.;
рекомендована к печати 27 февраля 2025 г.

Контактная информация:

Харитонова Анна Игоревна — канд. психол. наук; <https://orcid.org/0000-0003-3818-0580>,
kharitosha85@mail.ru

Personal potential as a correlate of sports performance results: The mediating role of coping skills

A. I. Kharitonova

Central Sports Club of the Army,
39, Leningradsky pr., Moscow, 125167, Russian Federation

For citation: Kharitonova A. I. Personal potential as a correlate of sports performance results: The mediating role of coping skills. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 2025, vol. 15, issue 2, pp. 309–324. EDN UEWWJF (In Russian)

This study is dedicated to the role of coping skills as mediators in the relationship between components of personal potential and sports performance results. The study involved 188 sambo athletes (123 women, 65 men) aged 18 to 39, representing different levels of mastery (from candidate masters of sports to honored masters of sports). The following methods were used: the Athlete Coping Skills Inventory (ACSI-28) (adapted by K. A. Bocharov et al.); the “Personal Potential” questionnaire (developed by A. I. Kharitonova and E. M. Klimova). Using correlation analysis, it was found that the only statistically significant coping skill acting as a mediator is freedom from negative emotions. This skill correlates with all studied components of personal potential, as well as with the level of sports qualification and competition results. The internalisation component was excluded, as it did not have significant correlations. Each model included sports qualification as a controlled variable. The mediation analysis showed that the inclusion component of personal potential does not have a statistically significant influence on the studied relationships when controlling for mastery level. Therefore, it was excluded from the mediation models. Thus, only the components of meaningfulness, positivity, and independence of personal potential were considered, controlling for sports qualification. The mediation analysis revealed that the influence of meaningfulness and positivity on competition results is partially mediated by freedom from negative emotions. In contrast, independence affects competition results exclusively through coping skills related to freedom from negative emotions. This study highlights the importance of coping skills in mediating the relationship between components of personal potential and sports performance results. Athletes with higher levels of meaningfulness, positivity, and independence, as well as more developed coping skills related to freedom from negative emotions, have a greater chance of achieving success in competitions.

Keywords: personal potential, coping skills, athlete, competition results, sports qualification, mediator.

References

- Baba K., Shibata R., Sibuya M. (2004). Partial correlation and conditional correlation as measures of conditional independence. *Australian & New Zealand Journal of Statistics*, 46: 657–664. <https://doi.org/10.1111/j.1467-842X.2004.00360.x>
- Bityutskaya E. V. (2011). Contemporary approaches to studying coping with adversity. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psichologiya*, 1: 100–111. (In Russian)
- Bliljelevens S. J., Elferink-Gemser M. T., Wylleman P., Bool K., Visscher C. (2018). Psychological characteristics and skills of top-level Dutch gymnasts in the initiation, development and mastery stages of the athletic career. *Psychology of Sport and Exercise*, 38: 202–210. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.07.001>
- Bochaver K. A., Dovzhik L. M., Kukshina A. A. (2014). Athletes' coping with stress and the validation of the “ACSI-28 Athlete Coping Skills Inventory”. *Sportivnyi psicholog*, 33 (2): 80–86. (In Russian)
- Bushmanova M. E., Bushmanov E. A., Ulyanov A. D. (2022). Link between resilience and psysical form of football players. *Psichologiya i pedagogika sportivnoi deiatel'nosti*, 3–4 (63): 11–14. (In Russian)

- Cosma G., Chiracu A., Stepan R., Cosma A., Nanu C., Păunescu C. (2020). Impact of coping strategies on sport performance. *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (3): 1380–1385. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.03190>
- Daroglu G. (2011). Coping skills and self-efficacy as predictors of gymnastic performance. *The Sport Journal*, 14 (1), 1–6.
- Fry M. D., Hogue C. M., Iwasaki S., Solomon G. B. (2021). The relationship between the perceived motivational climate in elite collegiate sport and athlete psychological coping skills. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 15 (4): 334–350. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2020-0002>
- Gyömbér N., Kovács K., Lenart A. (2016). Do psychological factors play a crucial role in sport performance? Research on personality and psychological variables of athletes in Hungary. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16 (1): 223–232.
- Hair J., Hult G., Tomas M., Ringle C., Sarstedt M., Danks N., Ray S. (2022). *Book Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) Using R*. Berlin, Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-80519-7>
- Kalinowski P., Bojkowski Ł., Śliwowski R., Wieczorek A., Konarski J., Tomczak M. (2020). Mediational role of coping with stress in relationship between personality and effectiveness of performance of soccer players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15 (3), 354–363. <https://doi.org/10.1177/1747954120915190>
- Kharitonova A. I. (2021). *The personal potential of athletes as a determinant of professional skill*. PhD thesis. Mytishchi. (In Russian)
- Kharitonova A. I., Kidinov A. V. (2021). The relationship between the athletes' personal potential and their professional skills. *Chelovecheskii kapital*, 8 (152): 142–148. <https://doi.org/10.25629/HC.2021.08.15> (In Russian)
- Kharitonova A. I., Klimova E. M. (2024). Development and initial testing of the "Personality Potential" questionnaire for athletes. *Psichologija. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki*, 21 (1): 55–78. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2024-1-55-78> (In Russian)
- Kim H.-Yo., Chung E.-J., Kim S.-W., Lee B.-H. (2022). Effect of Judo athletes' psychological function on sports coping skills: Moderated mediating effect of tension. *Environmental Research and Public Health*, 19: 6634. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116634>
- Krichevets A. N., Korneev A. A., Rasskazova E. I. (2019). *Basics of Statistics for Psychologists*. Moscow, Aksropol' Publ. (In Russian)
- Malanov S. V., Subaeva A. S. (2021). Motivation, will, goal setting and the growth of sportsmanship of middle and long distance runners. *Eksperimental'naya psichologiya*, 14, 3: 168–182. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2021140312> (In Russian)
- Markov V. N. (2004). *Personal and professional potential of management personnel: psychological and acmeological assessment and optimization*. Dr. Sci. thesis. Moscow. (In Russian)
- Mummery W. K., Schofield G., Perry C. (2004). Bouncing back: The role of coping style, social support and self-concept in resilience of sport performance. *Athletic Insight*, 6 (3): 1–15.
- Nagornaya E. Yu. (2023). The influence of the formation of athletes' professional skills on team success achievement. In: *Psichologija professional'noi deiatel'nosti: problemy, sovremennoe sostoianie i perspektivy razvitiia: materialy V Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* (pp. 89–94). Moscow, State University of Education Press. (In Russian)
- Nicholls A. R., Taylor N. J., Carroll S., Perry J. L. (2016). The development of a new sport-specific classification of coping and a meta-analysis of the relationship between different coping strategies and moderators on sporting outcomes. *Frontiers in Psychology*, 7: 222892. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01674>
- Odintsova M. A. (2015). *Psychology of Resilience: A Textbook*. Moscow, Flinta Publ.; Nauka Publ. (In Russian)
- Pereira F. S. A., Passos M. A., Pesca A. D., Cruz R. M. (2020). Coping measurement in the sports context: A systematic review. *Revista de Psicología del Deporte*, 29 (2): 35–46.
- Piepiora P. (2020). A review of personality research in sport. *Pedagogy and Psychology of Sport*, 6 (4): 64–83. <https://doi.org/10.12775/PPS.2020.06.04.007>
- Pires D., Lima P., Macedo Penna E. (2019). Resilience in mixed martial arts athletes: relationship between stressors and psychological protection factors. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19 (2): 243–255.

- Porjavid M., Zeidabadi R., Stiri Z., Askari Tabar E. S. (2020). Sport psychology studies the relationship between sport self-efficacy and competitive anxiety in athletic students: the mediating role of coping strategies. *Sport Psychology Studies*, 9 (32): 117–140.
- Ramolale M., Malete L., Ju U. (2021). Mediational role of mental toughness on the relationship between self-efficacy and prosocial/antisocial behavior in elite youth sport. *Frontiers in Psychology*, 12: 745323. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.745323>
- Ronkainen N. J., McDougall M., Tikkainen O., Feddersen N., Tahtinen R. (2021). Beyond health and happiness: An exploratory study into the relationship between craftsmanship and meaningfulness of sport. *Sociology of Sport Journal*, 38 (4): 345–354. <https://doi.org/10.1123/ssj.2020-0047>
- Sagova Z. A., Shaiafetdinova R. R. (2024). Relationship between personal potential and the goal orientation in athletes of team and individual sports. *Natsional'nyi psichologicheskii zhurnal*, 19 (2): 175–188. <https://doi.org/10.11621/ npj.2024.0215> (In Russian)
- Secades X. G., Molinero O., Salguero A., Barquín R. R., de la Vega R., Márquez S. (2016). Relationship between resilience and coping strategies in competitive sport. *Perceptual and Motor Skills*, 122 (1), 336–349. <https://doi.org/10.1177/0031512516631056>
- Solomon V., Malik F. (2021). Psychological skills and performance efficacy in hockey players: The mediating role of sportsmanship. *FWU Journal of Social Sciences*, 15 (2): 173–189. <http://doi.org/10.51709/19951272/Summer-2/10>
- Sukhareva D. S., Oboznov A. A. (2019). The system model of the professional success factors of the athletes in high performance sport. *Modern Psychology: Scientific Bulletin*, 2 (4): 255–261. [https://doi.org/10.46991/SBMP/2019.2.2\(4\).255](https://doi.org/10.46991/SBMP/2019.2.2(4).255) (In Russian)

Received: June 20, 2024
Accepted: February 27, 2025

Author's information:

Anna I. Kharitonova — PhD in Psychology; <https://orcid.org/0000-0003-3818-0580>, kharitosha85@mail.ru