


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)
Факультет психологии

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ В ГЭК
Руководитель ООП
канд. психол. наук, доцент


Т.Е. Левицкая
подпись
« 19 » января 2026 г.


ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА СПЕЦИАЛИСТА
(ДИПЛОМНАЯ РАБОТА)

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И УРОВНЯ ВОСПРИНИМАЕМОГО СТРЕССА У ЛИЦ С
РАЗНЫМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

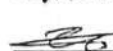
по специальности 37.05.01 Клиническая психология
специализация «Психологическое обеспечение в чрезвычайных и экстремальных
ситуациях»

Круглов Владислав Алексеевич

Руководитель ВКР
канд. биол. наук, доцент генетической
и клинической психологии



Е.А. Есипенко
подпись
« 19 » января 2026 г.

Автор работы
студент группы № 202003


В.А. Круглов
подпись
« 19 » января 2026 г.

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)
Факультет психологии

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель ООП
канд. психол. наук, доцент
 Т.Е. Левицкая
подпись
«28» марта 2025 г.

ЗАДАНИЕ

по выполнению выпускной квалификационной работы специалиста обучающегося
Круглова Владислава Алексеевича

Фамилия Имя Отчество обучающегося

по специальности 37.05.01 Клиническая психология, специализация «Психологическое обеспечение в чрезвычайных и экстремальных ситуациях»

1 Тема выпускной квалификационной работы

Взаимосвязь психологических ресурсов стрессоустойчивости и уровня

воспринимаемого стресса у лиц с разным уровнем физической активности

2 Срок сдачи обучающимся выполненной выпускной квалификационной работы:

а) в учебный офис / деканат – 19 января 2026 г. б) в ГЭК – 19 января 2026 г.

3 Исходные данные к работе:

Объект исследования – Психологические ресурсы стрессоустойчивости.

Предмет исследования – Взаимосвязь психологических ресурсов стрессоустойчивости и уровня воспринимаемого стресса у лиц с разным уровнем физической активности.

Цель исследования – оценить взаимосвязь психологических ресурсов стрессоустойчивости и уровня воспринимаемого стресса у лиц с разным уровнем физической активности

Задачи:

1. Проанализировать современные подходы к изучению понятий саморегуляции и стрессоустойчивости и выявить их влияние на функционирование человека.

2. Оценить выраженность воспринимаемого стресса у лиц с разным уровнем физической активности.

3. Оценить выраженность психологических ресурсов стрессоустойчивости (стиль саморегуляции поведения, жизнестойкость) у лиц с разным уровнем физической активности.

4. Выявить взаимосвязь уровня воспринимаемого стресса и психологических ресурсов стрессоустойчивости у лиц с разным уровнем физической активности.

Методы исследования:

1. Авторская анкета, направленная на сбор демографических данных, а также данных об особенностях физической активности.

2. Опросник «Стиль саморегуляции поведения», ССПМ-2020 (автор В.И. Моросанова).

3. Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций», SACS- (автор S. E. Hobfoll; русская адаптация - Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова)

4. Опросник «Тест жизнестойкости Мадди» (авторы: S. Maddi, D. Khoshaba; русская адаптация - Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова)

5. Опросник «Шкала воспринимаемого стресса», PSS-10 (авторы: S. Cohen, G. Williamson; русская адаптация - А. А. Золотарева)

6. Статистическая обработка данных осуществлялась в программе IBM SPSS Statistics 27.0 с применением описательных статистик, критерия Манна-Уитни, дисперсионного анализа, корреляционного анализа.

Организация или отрасль, по тематике которой выполняется работа, –

4 Краткое содержание работы

Работа посвящена взаимосвязи психологических ресурсов стрессоустойчивости, таких как : саморегуляция, копинг - стратегии, жизнестойкости и уровня воспринимаемого стресса у лиц с разным уровнем физической активности: высоким, умеренным и низким. Основная цель исследования: оценить характер и выраженность взаимосвязей в зависимости от уровня физической активности. В теоретической части проанализированы современные подходы к пониманию стресса, стрессоустойчивости, саморегуляции и роли физической активности как психологического ресурса. Особое внимание уделялось ресурсному подходу, в котором стрессоустойчивость рассматривается как динамическая система психологических ресурсов личности. Эмпирическое исследование проведено на выборке из 88 человек, разделенных на три группы в зависимости от уровня физической активности.

Руководитель выпускной квалификационной работы
канд. биол. наук, доцент генетической
и клинической психологии

должность, место работы


подпись

/ Е.А. Есипенко
И.О. Фамилия

Задание принял к исполнению
студент группы 202003


подпись

/ В.А. Круглов
И.О. Фамилия

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1 Теоретические основы изучения психологических ресурсов стрессоустойчивости	9
1.1 Психологические аспекты стресса и его субъективное восприятия.....	9
1.2 Стрессоустойчивость и психологические ресурсы личности.....	12
1.3 Саморегуляция как компонент психологических ресурсов стрессоустойчивости.....	15
1.4 Физическая активность как фактор, связанный с психологическими ресурсами стрессоустойчивости.....	20
2 Эмпирическое исследование особенностей саморегуляции и стрессоустойчивости у людей, занимающихся спортом на регулярной основе.....	23
2.1 Программа и дизайн исследования.....	23
2.2 Описательные статистики и проверка нормальности распределения.....	26
2.2.1. Проверка нормальности распределения показателей саморегуляции поведения	26
2.2.2. Описательные статистики показателей саморегуляции поведения.....	28
2.2.3. Описательные статистики показателей копинг-стратегий.....	33
2.2.4. Проверка нормальности распределения показателей копинг-стратегий по методике SACS.....	39
2.2.5. Проверка нормальности распределения показателей жизнестойкости.....	41
2.2.6. Описательные статистики показателей жизнестойкости.....	42
2.2.7. Проверка нормальности распределения показателей воспринимаемого стресса	46
2.2.8. Описательные статистики показателей воспринимаемого стресса.....	47
2.3. Сравнительный анализ межгрупповых различий.....	50
2.4 Статистическая взаимосвязь между субшкалами в исследовании.....	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	71
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	74
ПРИЛОЖЕНИЕ А.....	80

Приложение Б.....	82
Приложение В.....	85
Приложение Г.....	88
Приложение Д.....	90
Приложение Ж.....	94
Приложение З.....	97

ВВЕДЕНИЕ

В современной психологической науке проблема стрессоустойчивости личности сохраняет ведущую актуальность в связи с устойчивым ростом стрессогенных факторов, которые сопровождают повседневную жизнедеятельность каждого человека. Повышение темпа жизни, социальная неопределенность, информационный шум и перегрузка, увеличение требования к личностной эффективности формируют условия хронического психологического напряжения. Данные факторы отражаются на субъективном благополучии и адаптационных возможностях личности [1]. В этих условиях особую роль приобретает изучение психологических механизмов, обеспечивающих устойчивость к стрессу и позволяющих снижать негативные последствия после стрессового воздействия.

Современные исследования все больше акцентируют внимание на субъективной стороне стрессового феномена. В рамках когнитивно - транзакционного подхода, стресс рассматривается с точки зрения непрямого воздействия внешних факторов, а как результат индивидуальной оценки человеком требований среды и собственных возможностей справиться с данными требованиями [2]. Благодаря этому, ключевым понятием становится воспринимаемый стресс, который отражает субъективное ощущение напряженности жизненных ситуаций и степень их воспринимаемой неконтролируемости. Уровень воспринимаемого стресса выступает интегральным показателем, в который входит когнитивные, эмоциональные и личностные особенности человека.

В настоящее время также развивается и ресурсный подход к пониманию стрессоустойчивости, в рамках данного подхода, стрессоустойчивость рассматривается как динамичная система психологических ресурсов личности. К таким ресурсам относятся жизнестойкость, субъективный контроль, самоэффективность, устойчивые когнитивные стратегии оценки ситуации и регуляции эмоциональных состояний [3]. Наличие и актуализация данных ресурсов позволяют личности не только снижать интенсивность стрессовых переживаний, но и более эффективно адаптироваться к условиям повышенной напряженности. При этом ресурсы не устраняют стресс, а помогают изменить характер его переживания и последствий.

Одним из важных факторов, потенциально связанным с формированием и поддержанием психологической ресурсов стрессоустойчивости, в современных исследованиях рассматривается уровень физической активности. Регулярная физическая активность анализируется не только как компонент здорового образа жизни, но и как поведенческий ресурс, который способствует более благоприятному эмоциональному состоянию и снижает уровень субъективного стресса [4].

Феномен стресса и особенности его воздействия на человека достаточно подробно изучены в настоящее время. В отечественных исследованиях стресс рассматривается как сложный многоуровневый процесс, который включает в себя физиологические, когнитивные и личностные компоненты, а также механизмы психологической адаптации. Данные подходы представлены в работах: М.Д. Петраш [5], А.В. Петровский [6], Ф.Е. Василюк [7], Л.А. Китаев-Смык [8], Л.П. Гримак [9], В.А. Бодров [10], В.Д. Небылицин [11], Д.Н. Исаев [12], Б.Х. Варданян [13] и другие. В зарубежной психологии проблема стресса получила развитие в рамках физиологических и когнитивно - транзакционных концепций. Данные подходы представлены в работах: Г. Селье [14], Р. Лазарус [2], Р. М. Селегман [15] и другие.

Отдельное направление исследований связано с вопросами профилактики и преодоления стрессовых состояний. В отечественной литературе данные аспекты представлены в работах: М.Ю. Белякова [16], В.Р. Бильданова [17], Г.К. Бисерова [17], Н.Е. Водопьянова [18], Э.Р. Воротникова [19], Н.Ю. Галкина [20], Е.В. Слепцова [21], А.А. Чиженок [21] и других.

В рамках ресурсного подхода особое внимание уделяется феномену саморегуляции, рассматриваемому, как один из компонентов психологических ресурсов стрессоустойчивости. Саморегуляция обеспечивает целенаправленную организацию поведения, контроль эмоциональных состояний и гибкость реагирования в стрессовых ситуациях. Феномен саморегуляции в своих работах отражали такие учёные как: Е.А. Дерябина [22], В.И. Моросанова [23], Л.А. Большагина [24] и другие, рассматривающие саморегуляцию как важный механизм адаптации личности к условиям повышенной психологической нагрузки.

Однако, анализ научной литературы показывает, что результаты исследований в данной области остаются неоднозначными. В ряде работ физическая активность рассматривается обобщенно, без разграничения респондент по уровню физической подготовки и регулярности активности, что затрудняет интерпретацию данных [25, 26]. Также значимым фактором остается вопрос о том, каким образом физическая активность соотносится с выраженностью психологических ресурсов стрессоустойчивости и уровнем воспринимаемого стресса в различных группах.

Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью комплексного анализа взаимосвязи психологических ресурсов стрессоустойчивости и уровня воспринимаемого стресса у лиц с разным уровнем физической активности. Полученные результаты позволяют уточнить представления о психологических механизмах

стрессоустойчивости и могут быть использованы в разработке программ психологической профилактики, направленных на повышение адаптационных возможностей личности.

Цель исследования: оценить взаимосвязь психологических ресурсов стрессоустойчивости и уровня воспринимаемого стресса у лиц с разным уровнем физической активности

Задачи исследования:

1. Проанализировать современные подходы к изучению понятий саморегуляции и стрессоустойчивости и выявить их влияние на функционирование человека.
2. Оценить выраженность воспринимаемого стресса у лиц с разным уровнем физической активности.
3. Оценить выраженность психологических ресурсов стрессоустойчивости (стиль саморегуляции поведения, жизнестойкость) у лиц с разным уровнем физической активности.
4. Выявить взаимосвязь уровня воспринимаемого стресса и психологических ресурсов стрессоустойчивости у лиц с разным уровнем физической активности.

Объект исследования: психологические ресурсы стрессоустойчивости.

Предмет исследования: взаимосвязь психологических ресурсов стрессоустойчивости и уровня воспринимаемого стресса у лиц с разным уровнем физической активности.

Гипотеза исследования: такие психологические ресурсы стрессоустойчивости, как стиль саморегуляции поведения, копинг-стратегии, жизнестойкость, взаимосвязаны с уровнем воспринимаемого стресса у лиц с разным уровнем физической активности. У людей с разным уровнем физической активности присутствуют разные корреляционные показатели стрессоустойчивости.

Научная новизна: впервые взаимосвязь психологических ресурсов стрессоустойчивости и уровня воспринимаемого стресса рассматривается в привязке к градации физической нагрузки.

Теоретико-методологическая база

Методологический фундамент исследования базируется на следующих ключевых подходах:

- Системный подход, позволивший рассмотреть саморегуляцию и стрессоустойчивость как сложные, многокомпонентные системы.
- Личностно-деятельностный подход, в рамках которого психологические особенности спортсмена изучаются в неразрывной связи с конкретной соревновательной деятельностью, ее целями, условиями и требованиями.

- Ресурсный подход (С. Хобфол), который рассматривает стрессоустойчивость как функцию от наличия и эффективного использования личностных и средовых ресурсов для преодоления стрессовых требований соревновательной среды.

Теоретическую основу исследования составили:

- Концепция осознанной саморегуляции произвольной активности человека (В.И. Моросанова), которая выделила ключевые параметры для диагностики и анализа индивидуальных стилей регуляции поведения, планирования, моделирования и оценки результатов у спортсменов.
- Теории психологического стресса, в частности:
 - теория общего адаптационного синдрома Г. Селье;
 - когнитивно-транзакционная модель стресса Р. Лазаруса.
- Концепция жизнестойкости С. Мадди, рассматривающая данное качество как систему убеждений, способствующую превращению стрессовых ситуаций в возможности для личностного роста, и являющуюся ключевым ресурсом стрессоустойчивости.
- Положения современной спортивной психологии о психологической подготовке, волевой регуляции и механизмах адаптации спортсменов к экстремальным условиям соревнований (В.А. Бодров, Л.А. Китаев-Смык).

Методы исследования:

Авторская анкета, направленная на сбор демографических данных, а также данных об особенностях их спортивной деятельности.

- Опросник «Стиль саморегуляции поведения», ССПМ-2020 (автор В.И. Моросанова); диагностика степени развития осознанной саморегуляции и её индивидуальных профилей [27].
- Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций», SACS- (автор S. E Hobfoll [28]; русская адаптация - Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова [29]); используется для определения девяти моделей преодолевающего поведения.
- Опросник «Тест жизнестойкости Мадди» (авторы: S. Maddi, D. Khoshaba; русская адаптация - Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова); используется для изучения факторов, способствующих успешному совладанию со стрессом [30].
- Опросник «Шкала воспринимаемого стресса», PSS-10 (авторы: S. Cohen, G. Williamson; русская адаптация - А. А. Золотарева); используется для оценки уровня воспринимаемого стресса [30].

Выборка исследования: В исследовании приняли участие 88 человек, которые разделены на три группы в зависимости от уровня физической активности (деление групп

и анализ показателей по полу не входило в задачи исследования): Первая группа это лица с высокой физической активностью в которую вошли 23 человека из них 11 мужчин и 12 женщин., вторая группа с умеренным уровнем физической активности в которую вошли 41 человек из которых 28 мужчин и 13 женщин, третья группа с низким уровнем физической активности в которую вошли 24 человека из которых 21 женщина и 3 мужчины.

Методы статистической обработки данных: в данной работе применяются методы описательной статистики, корреляционный анализ с коэффициентом Спирмена для выявления взаимосвязи между компонентами стрессоустойчивости и уровня воспринимаемого стресса, а также сравнительный анализ при помощи критерия Краскела - Уоллиса.

Теоретическая значимость: результаты данного исследования углубляют понимание роли взаимосвязи между стратегиями совладания со стрессом, компонентами жизнестойкости и уровнем воспринимаемого стресса у лиц с разным уровнем физической активности. Данная работа расширяет представления о том, каким образом различные стратегии совладания соотносятся с такими компонентами жизнестойкости как, вовлеченность, контроль, принятие риска, а также с субъективной оценкой стрессовой ситуации. Полученные данные позволяют уточнить роль физической активности как фактора, опосредующего психологические механизмы адаптации личности к стрессу.

Практическая значимость: результаты данного исследования могут быть использованы для психологического консультирования, психопрофилактики и психопросвещения, при работе с лицами, которые испытывают повышенный уровень стресса. Полученные данные могут быть использованы в сфере психологии здоровья при разработке рекомендаций, направленных на развитие адаптивных стратегий совладания со стрессом.

Структура работы состоит из введения, двух глав (теоретическая глава и эмпирическая глава), заключения, списка литературы и приложений. Работа содержит 73 страниц основного текста, 25 таблиц, в списке литературы 58 источника.

1 Теоретические основы изучения психологических ресурсов стрессоустойчивости

1.1 Психологические аспекты стресса и его субъективное восприятия

Первооткрывателем и основоположником учений о стрессе является Ганс Селье, который считал, что стресс является неспецифической реакцией организма в ответ на предъявляемые требования окружающей среды. В настоящее время термин стресс определяется как определенная совокупность неспецифических, стандартных, стереотипных реакций организма на действия чрезвычайных раздражителей, стрессоров, которые направлены на адаптацию к изменяющимся условиям. Таким образом, можно сказать, что стресс является особым состоянием организма, которое возникает в ответ на действие любых предъявляемых раздражителей, они могут угрожать гомеостазу человека. Характеризуется данное состояние мобилизацией неспецифических приспособительных реакций, с целью обеспечения адаптации к действующему, на данный момент стрессору. Также одно из определений стресса говорит, что Стресс (от английского stress - давление, напряжение) - неспецифическая общая реакция организма на физического или психологическое воздействие, нарушающая его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы индивида [31].

Принято считать, что ввёл термин стресс в научное поле Уолтер Кэнон в своих классических научных работах по особенно базовой и универсальной реакции, такой как «бороться или бежать». В своих работах он описывал стресс как реакцию организма на любую потенциальную опасность или угрозы. Уолтер Кэнон также считал, что реакция «замри-беги-дерись-сдавайся» является некой последовательностью, особенных реакций организма на предъявляемые стрессоры. Он описал характеристики каждой данной стадии в виде описания действия человека в условиях стресса.

- **Стадия замри:** данная стадия возникает при определённых обстоятельствах, а именно, когда человек не может ориентироваться в воздействии и поступающей угрозы. Суть данной стадии заключается в том, что человек попадая в непонятную ситуацию или ситуацию потенциально угрожающую ему, сначала останавливается, начинает прислушиваться и анализировать ту среду, которая его окружает и начал вглядываться в происходящее с целью анализа.
- **Стадия бегство:** данная стадия возникает, когда человеку удалось пройти первую стадию, и ему удалось обнаружить причину угрозы, при этом данная причина должна быть субъективно воспринимаемая как угроза. После данных действия

следует реактивная и быстро наступающая реакция страха и нарастающей паники. Суть данной стадии заключается в отстранении и бегстве от объекта угрозы.

- **Стадия дерись:** данная стадия возникает при условии, если человек не может убежать или каким-либо образом избежать угрозы. Во время данной стадии человек испытывает состояние сильной агрессии и безрассудство для того, чтобы он мог противостоять внешней угрозе и бороться за свою жизнь. Суть данной стадии заключается в принятии решения и нейтрализации нежелательной угрозы.
- **Стадия сдавайся:** данная стадия является последней и возникает из-за невозможности нейтрализовать или избежать угрозы. Во время этой стадии человек испытывает характерные состояния, такие как неподвижность и беспомощность. Суть данной стадии заключается в принятии поражения перед угрозой и вследствие человек вынужден капитулировать перед ней.

Не смотря на выявленные стадии в 1936 году исследователь и физиолог Ганс Селье опубликовал свою работу по общему адаптационному синдрому. Однако, перед ним встала большая проблема, термин стресс не может быть использован, так как его структурное значение уже используется в нервно психологическом контексте напряжения, которые описаны мной выше. С течением времени он все таки начинает использовать термин «стресс» в контексте общего адаптационного синдрома в 1946 году.

Для полного понимания такого многосоставного фактора как стресс, надо детальнее разобрать концепцию Ганса Селье. Структурное содержание данной концепции раскрывается в двух основных положениях.

1. **Первое положение:** первое положение данной концепции раскрывает суть вопроса, почему стрессор может быть один, а вот реакции людей на данный стрессор являются разными. Данное положение указывает на то, что физиологическая реакция на стресс не зависит от природы стрессора. Синдром ответной реакции в данном конкретном случае будет универсальная модель защитных реакций, которые направлены на как можно большее и целостное сохранение организма. То есть данное положение говорит нам о том, что в независимости от происхождения и вида, будь то животное или человек, присутствует некая неспецифическая защитная реакция, такая как «общий адаптационный синдром», которая не зависит от самого источника стресса.
2. **Второе положение:** второе положение полностью связано с протеканием и динамикой общего адаптационного синдрома. В данном положении выделяют три основные стадии адаптации.

Первая стадия адаптации, является стадией тревоги или полной мобилизации организма человека. Данная стадия характеризуется активизацией симпатической нервной системы, при данном глобальном процессе также происходит большой выброс адреналина. Глубокая мобилизация и выброс адреналина, в свою очередь, приводят к повышению сердечных сокращений, повышению артериального давления, учащению дыхания, а также повышению уровня глюкозы в крови. При этом, если рассматривать действия нашего мозга, можно будет увидеть, как сигналы бедствия посылаются в гипоталамус. Гипоталамус, в свою очередь, обеспечивает высвобождения гормонов необходимых для адекватного реагирования. Вся данная цепочка процессов дает человеку сильный заряд энергии. Данную стадию можно назвать стадией кратковременной стресса. Кратковременный стресс не оказывает сильного негативного влияния на организм, так как в процессе действия данного стресса, организм человека подстраивается и адаптируется к особым, изменившимся условиям окружающей среды. Данный вид стресса оказывает положительное влияние на работу внутренних органов, так как направлен на ускорение процессов работы. Благодаря этому у человека улучшается память, так как активизируется области мозга, отвечающие за формирование и хранения информации. Восприятие характеризуется усилением чувствительности слуха, зрения, что позволяет лучше воспринимать окружающую среду. Осязание характеризуется усилением чувствительности в формате прикосновений [31].

Вторая стадия: данная стадия характеризуется резистентностью и устойчивой адаптацией к воздействию стрессора. Так как организм человека находится в дисбалансе, он начинает адаптироваться к стрессовым факторам, что позволяет вернуть организм человека в исходное балансное состояние. В данный период начинается усиленная выработка гормонов надпочечников, которые обладают противовоспалительным действием, а также повышают уровень глюкозы в крови, из-за происходящего его спада. Также в этот момент происходит постепенное снижение симпатической нервной системы, что приводит к снижению частоты сердечных сокращений, снижается артериальное давление. Стоит отметить, что данный процесс является обратимым, так как при отсутствии или устранении стрессовых факторов, организм человека постепенно начинает восстанавливаться и приходит в этап своего обычного функционирования. Однако имеется и другой вариант, если человеку все же не удалось справиться или адаптироваться к стрессовому фактору и действие данного фактора затянулось на длительный промежуток времени, то в таком случае, наступает стадия истощения.

Третья стадия: данная стадия также называется стадией истощения, начинается она благодаря затяжному стрессу. Во время этой стадии организм не может справиться со стрессовыми факторами, при этом защитные механизмы показывают свою

неэффективность, происходит их сбой [32]. При данной стадии, могут начать развиваться такие болезни как: сердечно-сосудистые заболевания; заболевания желудочно-кишечного тракта; нарушение сна; истощение центральной нервной системы. Также, помимо описанных заболеваний, присутствуют определенная симптоматика, например: повышенная утомляемость и упадок сил; нарушения концентрации внимания; ухудшение памяти; мышечная слабость [33].

Таким образом, анализ классических представлений о стрессе позволяет рассматривать его как многоуровневый процесс, который включает в себя физиологические, поведенческие и психологические механизмы проявления. Несмотря на универсальность стрессовой реакции, выраженность и характер ее проявления определяются именно субъективными механизмами реагирования, восприятия и оценки ситуации. Стоит отметить, что одни и те же стрессовые воздействия и стрессовый раздражитель, может приводить к различным психологическим последствиям в зависимости от индивидуальных особенностей личности и доступных, на данный момент, адаптационных ресурсов.

1.2 Стрессоустойчивость и психологические ресурсы личности

Помимо самого феномена стресса, для полного понимания природы стрессовых реакций и особенностей адаптации личности к стрессу, необходимо рассмотреть такие понятия как, стрессоустойчивость стрессовые факторы.

В качестве стрессора могут выступать любые внешние или внутренние раздражители, обычные или специфические по своей природе, но предъявляющие к организму повышенные требования, которые реально нарушают или потенциально угрожают постоянству внутренней среды организма [34].

Неприятные телесные ощущения или психологическое давление, воспоминания неприятных моментов из своей жизни, неприятный или отрицательный опыт какого - либо действия, нерешенные конфликты, бытовое расхождение мнений, неожиданность, перфекционизм. Все перечисленные ощущения или ситуации могут стать причиной, которая побуждает стресс и запускает механизмы его развития. Однако главенствующим фактором, в данном случае, будет сила имеющего раздражителя, который предъявлен окружающей средой. В свою очередь адаптационные возможности организма человека определяются интенсивностью стрессового фактора. Стрессовые факторы классифицируются в зависимости от пагубного влияния на организм человека.

1. Первая группа: данная группа представляет собой факторы чрезвычайных раздражителей, именно они в настоящее время, воздействуют на организм. К

факторам первой группы можно отнести температуру, яды различного происхождения, травмы, сильно интенсивная боль, голод.

2. Вторая группа: данная группа является раздражителями косвенного воздействия. Они являются потенциально опасными. К этой группе относятся факторы, которые человек из-за своих индивидуальных особенностей оценивает как угрозу.
3. Третья группа: группа внезапных раздражителей. Стрессоры данной группы внезапно воздействуют на организм, они исходят непосредственно из окружающей среды, например: громким, внезапным звуком от упавшего предмета, неожиданные изменения плана действия, внезапные изменения плана действия, природные явления.

Для противостояния стрессовым факторам и стрессу человеку необходимо иметь такую характеристику как стрессоустойчивость. Стрессоустойчивость помогает человеку быть адаптивным и не погрузиться в полное влияние дистресса. Однако в настоящий момент у термина стрессоустойчивость нет единого понимания. Для дальнейшего понимания такого феномена как стрессоустойчивость, необходимо погрузиться в концепции, которые определяют стрессоустойчивость различными характеристиками.

Б.Х. Варданын описывает стрессоустойчивость, как свойство личности, которое обеспечивает гармоничное отношение человека и среды в условиях стрессовой ситуации [13].

В.А. Бодров описывает стрессоустойчивость как определенное свойство личности, которое способствует высоко продуктивной деятельности в экстремальном пространстве [10].

Помимо Б.Х. Варданын и В.А. Бодрова стрессоустойчивость также описывали и в рамках общих свойств нервной системы и темперамента, например:

В.А. Плахтиенко и Н.И. Блудов описывают данный феномен как свойство темперамента, которое позволяет надежно выполнять целевое задание деятельности, благодаря резервам нервно-психической энергии [35].

П.Б. Зильберман определяет стрессоустойчивость как интегративное свойство личности, которое характеризуется взаимодействием эмоциональных, волевых, мотивационных и интеллектуальных компонентов психической деятельности человека, они в свою очередь обеспечивают оптимальное и успешное достижения цели деятельности в сложной стрессовой ситуации [36].

Представленные определения позволяют рассмотреть стрессоустойчивость как многофакторную психологическую структуру. Различия в данных подходах указывают на

необходимость рассмотреть психологические факторы и ресурсы, которые обеспечивают адаптацию личности в условиях воздействия стресса и стрессовых факторов. При этих условиях, особое значение приобретает рассмотрение ресурсного подхода, в рамках которого стрессоустойчивость рассматривается как результат функционирования и использования психологических ресурсов личности.

В рамках ресурсного подхода особое внимание уделяется структуре психологических ресурсов личности. Исследования подчеркивают, что ресурсы образуют систему, в которой отдельные элементы не функционируют отдельно, а каждый элемент находится во взаимосвязи. Нарушение одного компонента системы, может привести к снижению общей устойчивости человека к стрессу, в то время как согласованность и сохранность данной ресурсной системы способствует адаптации даже при высоких требованиях среды [18; 37].

К числу базовых психологических ресурсов, которые обеспечивают стрессоустойчивость, принято выделять следующие ресурсы:

- Когнитивный ресурс, данные ресурсы проявляются в способности адекватно оценивать ситуацию, прогнозировать и анализировать требования;
- Эмоциональные ресурсы, сущность эмоциональных ресурсов раскрывается в умении управлять появившимися переживаниями, а также сохранять эмоциональное равновесие;
- Мотивационные ресурсы, представляют собой ресурсы, которые отвечают за поддержание целенаправленной деятельности, а также удержание смысла деятельности;
- Регуляторные ресурсы, которые обеспечивают регуляцию поведения [38; 23].

Совокупность данных ресурсов способствует формированию индивидуально ресурсной базы личности, которая определяет особенности реагирования на стрессовые воздействия.

Психологические ресурсы выполняют не только функцию противодействия стрессу, но и функцию восстановления. Дефицит восстановления, в условиях постоянного напряжения, является причиной роста субъективного стресса. Если ресурсы постоянно расходуются без возможности восстановления, то у человека формируется хроническая перегруженность, снижается толерантность к стрессовым воздействиям и возрастает риск дезадаптивных состояний [18; 39]. Таким образом стрессоустойчивость, необходимо рассматривать как динамический процесс поддержания баланса между восстановлением и затратами ресурсов.

Существенное значение в понимании феномена стрессоустойчивости имеет такой фактор как различие между объективными характеристиками воспринимаемого стресса и субъективным восприятием стресса. При одинаковых и схожих внешних условиях, уровень субъективного напряжения может значительно различаться у разных людей. Данное различие объясняется, тем что существуют особенности проявления ресурсной базы личности и эффективности ее использования. Именно по этим причинам, особое значение приобретает понятие воспринимаемого стресса как субъективного показателя напряжения [30; 40].

Воспринимаемый стресс отражает степень, в которой человек оценивает происходящие события как неконтролируемые и непредсказуемые, также одним из фактором является превышение адаптационных возможностей личности. Данные показали интегрируют когнитивную оценку ситуации и субъективные ощущение доступности ресурсов, которые нужны для преодоления ситуации. Эмпирические исследования раскрывают суть данного феномена и показывают, что высокий уровень воспринимаемого стресса связан не только с интенсивностью объективного стресса, но и субъективной оценкой собственных возможностей, а также контролем [30; 40; 41].

Ряд исследований показывают, что воспринимаемый стресс тесно связан с характеристиками, такими как: locus контроля; самопринятие; субъективное ощущение психологической устойчивости. При понижении данных показателей возрастает вероятность интерпретации ситуации как чрезмерно напряженной и неконтролируемо, данная интерпретация приводит к росту воспринимаемого стресса даже при отсутствии объективных нагрузок [44]. При данной интерпретации можно рассматривать воспринимаемый стресс как индикатор нарушения ресурсного баланса личности.

Благодаря описанному, можно сделать вывод, о том, что психологические ресурсы стрессоустойчивости и воспринимаемого стресса находятся в глубокой связи. Именно благодаря развитию ресурсной базы личности, можно способствовать снижению субъективного напряжения и формировать устойчивые адаптационные стратегии [18; 39].

1.3 Саморегуляция как компонент психологических ресурсов стрессоустойчивости

В настоящее время под термином саморегуляция принято понимать определенную способность субъекта к контролю и управлению своим собственным психоэмоциональным состоянием. Способы саморегуляции бывают абсолютно различными, от релаксационных техник дыхания и медитации, до силовых упражнений в спорт зале. Самой сутью саморегуляции является особый вид контроля и сдерживания своего собственного

психоэмоционального состояния, с целью приспособиться к изменяющимся структурам окружающей среды. В свою очередь саморегуляция поведения является особой структурой в рамках саморегуляции, которая отражается не только на уровне условных рефлексов, но и на стимулировании к действию [42; 43].

Контроль поведения является сложным процессом, в который включены, как волевая регуляция, так и большое количество когнитивных процессов для сдерживания своих внутренних стимулов, которые влияют на поведение. Таким образом, контроль поведения является сложной системой, которая не может происходить на автоматическом уровне, так как человеку необходимо прикладывать определенные целенаправленные усилия, на различных уровнях. Также в такой фактор, как самоконтроль принято включать такие подсистемы как: постановка целей, целеполагание и целенаправленное действие, отслеживание прогресса по достижению к поставленной цели, а также при необходимости корректировать свое поведение, если все-таки цель была не достигнута, по различным причинам [44; 45].

Саморегуляция является процессом целенаправленным, соответственно у данного процесса есть определенные результаты, которые человек получает, они могут выражаться в различных сферах, например:

1. Успокоение: в результате саморегуляции, человек получает психологическое спокойствие, тем самым уровень психоэмоционального напряжения падает и человек может функционировать в своей повседневной деятельности.

2. Восстановление: в результате саморегуляции, человек при помощи различных методик или техник, понижает уровень своей усталости, что приводит к восстановлению.

3. Активация: в результате саморегуляции человек активизирует свои внутренние ресурсы и готов активно адаптироваться к условиям изменяющейся окружающей среды [24].

Л.А. Большагина утверждает, что саморегуляция является сложной и многоуровневой структурой. При осведомленности человека существует три уровня психологической саморегуляции, такие как: непроизвольная или неосознаваемая саморегуляция, произвольная или осознаваемая саморегуляция, частично осознаваемая саморегуляция [24].

У нас присутствуют неосознанные или автоматические механизмы саморегуляции, которые поддерживают наше состояние на необходимом уровне, однако, когда данные механизмы истощаются, нам приходится осознанно регулировать свое состояние для работоспособности и восстановления [23].

В. И. Моросанова утверждает, что сам факт начала процесса саморегуляции должен быть связан с выявлением конкретных противоречий в себе относительно мотивационной сферы личности. Данные противоречия могут служить той самой отправной точкой, которая запускает перестройку атрибутов личности, а также её характеристик. В концепции В.И Моросановой саморегуляция – это управление ментально-эмоциональным состоянием человека. Данное управление достигается различными путями, например человек может воздействовать на себя и свое психоэмоциональное состояние путём аффирмаций. Аффирмации – это особые образы или мысли положительного характера. Также, воздействие может происходить при помощи регулирования мышечного тонуса и дыхания. Данный тип саморегуляции является аутогенной тренировкой. В данных тренировках саморегуляция направлена на снижения психоэмоционального напряжения, восстановления необходимого уровня функционирования, либо повышения адаптационных возможностей [46].

Помимо описанных аффирмаций, также существуют вербальные и не вербальные методы саморегуляции.

Вербальные техники саморегуляции включают в себя:

1. Самовнушение: данная техника является психологически сознательным процессом, или бессознательным механизмом влияния на подсознание путём стимулирования органов чувств.
2. Самоанализ: данная техника обращения внимания на себя или своё собственное сознание, на продукты своей жизнедеятельности, с дальнейшим их переосмыслением.
3. Анализ ситуации: данная техника является способом концентрации внимания человека на конкретной ситуации с дальнейшим ее анализом.
4. Самодисциплина: данная техника является способом сознательно влиять и корректировать свои установки с целью получения результата деятельности, при помощи логических аргументов приведённых самому себе.

Невербальные техники саморегуляции включают в себя:

1. Упражнения, направленные на восстановления стабильного дыхания.
2. Упражнения, направленные на переключение внимания в условиях стресса или стрессовой ситуации.
3. Физические упражнения, которые не только помогают стабилизировать психоэмоциональное состояние человека, но и на соматическом уровне стабилизируют человеческий организм.

Данные упражнения используются человеком для сохранения адекватного уровня реагирования в различных ситуациях [44; 47].

Современные исследования феномена саморегуляции существенно расширяют его классическое понимание. В классических исследованиях акцент выставлен на волевом контроле и произвольном управлении поведением, однако в современных исследованиях саморегуляция рассматривается как сложная многофакторная структура психологических ресурсов личности, которая включает в себя когнитивный, эмоциональный, мотивационный и личностный компоненты. В новейших исследованиях В. И. Моросанова подчеркивает, что осознанная саморегуляция выступает не только механизмом контроля поведения, но и глубинной основой для достижений поставленных целей, адаптации к новым условиям и сохранения психологического благополучия [48].

В новых исследованиях показывается, что саморегуляция является многофакторной структурой, которая обеспечивает согласование целей, смыслов и реальных действий человека, а также позволяет менять и адаптировать своё поведение под изменённые условия внешней среды и внутренней структуры человека. Отдельное внимание уделяется такому фактору, что надёжность и гибкость саморегуляции связаны с успешностью в установленной деятельности, в ситуациях повышенного риска, тревоги и неопределённости, где от человека требуется корректировать своё поведение и цели по мере изменчивости обстоятельств. Именно благодаря этому, саморегуляция в новейших исследованиях, перестаёт пониматься как акт одноразового усилия над собственными эмоциональными и деятельностными проявлениями, а описывается как устойчивый регуляторный процесс [48; 49].

Одним из важных направлений новейших исследований в феномене саморегуляции является ее роль в адаптации человека. В исследовании О. А. Коробановой показано, что развитая саморегуляция выступает ключевым фактором для адаптации к новым форматам социальной реальности, в то числе и в рисках цифровой среды. В работе подчеркивается, что высокий уровень саморегуляции позволяет человеку более осознанно и целенаправленно выстраивать цифровое поведение, дозировать предстоящую нагрузку и управлять реакцией на постоянный поток тревожных стимулов, тем самым снижая уровень своего хронического напряжения и эмоционального истощения, контролируя данные негативные факторы. Таким образом в данном исследовании саморегуляция является основой психологической устойчивости личности в условиях повышенных перегрузок и неопределённости будущего [50].

Современными исследователями также подчеркивается и социально - психологический аспект саморегуляции. Ядро социально - психологического аспекта заключается в способности выстраивать межличностные отношения с различным кругом людей, регулировать проявление эмоциональной отдачи, удерживать границы, при

сохранении конструктивного поведения. Исследования показывают, что компоненты социально - психологической саморегуляции сильно связаны с компонентами осознанной саморегуляцией, то есть чем выше уровень осознанного контроля над собственной деятельностью, тем более гибко человек может себя вести в сложных социальных ситуациях, тем самым лучше справляется с конфликтами и адаптируется к изменяющимся требованиям среды [51].

Важными также являются направления, которые связаны с саморегуляцией, стрессоустойчивостью и психологическим здоровьем человека. Отмечается, что развитые компоненты саморегуляции, снижают уязвимость перед стрессовыми факторами, тем самым способствуя более быстрому восстановлению после пройденных перегрузок, а также выполняют защитную функцию по отношению к тревоге, депрессивным проявлениям и эмоциональному выгоранию [52; 53]. Таким образом люди с более высоким уровнем осознанной саморегуляции чаще используют активные и конструктивные стратегии совладания, у них присутствует навык дозированно распределять свои ресурсы и осознанно переключаться между режимами своей активности, и восстановления.

Благодаря анализу теоретической базы и новейшим исследованиям по саморегуляции человека, можно сказать, что саморегуляция это сложная и многоуровневая система, которая обеспечивает управления психоэмоциональным состоянием, поведением и деятельностью человека. Саморегуляция как многофакторная структура включает в себя: когнитивные, волевые, эмоциональные и личностные компоненты, каждый из которых функционирует во взаимосвязи, благодаря чему обеспечивают целостность и стойкость поведения в условиях изменяющейся внешней и внутренней среды. В современных исследованиях подчеркивают, что ключевым фактором для саморегуляции является осознанность, которая позволяет человеку замечать и анализировать свои состояния, целенаправленно корректировать их и выстраивать деятельность в соответствии с поставленными задачами и целями.

Также благодаря рассмотренным исследованиям можно сделать вывод о том, что саморегуляция обладает выраженным адаптационным потенциалом, так как она облегчает преодоление трудностей, способствует выбору адаптивных копинг стратегий и поддерживает психологическое здоровье человека.

Таким образом, саморегуляция выступает не только как механизм контроля над своим поведением, но и многофакторным психологическим ресурсом, который определяет адаптивность, эффективность.

1.4 Физическая активность как фактор, связанный с психологическими ресурсами стрессоустойчивости

В нынешней ситуации постоянного напряжения, в области психологии и смежных областей, все большее значение приобретает связь физической активности и психологического здоровья личности. Физическая активность, при этом, рассматривается не только как фактор поддержания соматического здоровья личности, но и как значимый компонент психологической адаптации, связанный с формированием стрессоустойчивости, а также фактором, который снижает уровень психоэмоционального напряжения.

Регулярная физическая активность оказывает комплексное влияние на соматическое функционирование организма, которое включает улучшение таких систем как: сердечно - сосудистая система, эндокринная система, опорно-двигательная система, а также улучшается процесс обмена веществ. Именно благодаря улучшению соматического состояния, физическая активность способствует повышению общего уровня работоспособности и выносливости, что создает благоприятные условия для психологического здоровья и благополучия личности [54].

Рассматривая физическую активность с психологической точки зрения, то физическая активность способствует снижению уровня субъективного стресса и эмоционального напряжения, так как в процессе физической активности активируются нейрофизиологические механизмы, которые связаны с выработкой эндорфинов, что приводит к улучшению эмоционального состояния, снижению болевой чувствительности и формированию субъективного ощущения психологического благополучия [55].

Помимо эндорфинов, спорт также помогает бороться со стрессом и тревогой. Когда человек после тяжелого рабочего дня, приходит в спортзал и выполняет упражнения, у него присутствует чувство облегчения и расслабления, данные чувства значительно снижают тревогу и напряжение. Данное облегчение достигается путём снижения гормона кортизола, который является гормоном стресса.

Также регулярные занятия спортом помогают бороться с проблемами в сфере сна, а также качеством сна. Так как физические нагрузки устраняют накопления напряжения в мышцах, снимают возбуждение в нервной системе. Данные факторы помогают человеку расслабиться и получить более качественный сон [56;57; 58].

Человеческий организм является некой системой и влияние на один фактор из системы, приводит к последствиям в различных факторах, именно так регулярное занятие спортом, влияют на соматическое здоровье человека, улучшает психологическое состояние человека. В свою очередь психологическое состояние человека влияет на соматическое.

Рекомендации для поддержания психического здоровья через физическую активность:

Регулярность: человеку необходимо выбрать тот вид спорта, который приносит ему удовольствие и может мотивировать, для того чтобы заниматься данной деятельностью на регулярной основе. Необходимо установить понятный и доступный график, чтобы сделать активность частью человеческой рутины. В дальнейшем наряду с механизмом мотивации, также будет работать механизм дисциплины и самодисциплины.

Разнообразие: человеку необходимо попробовать большое количество физической активности, такие как йога, тяжёлый тренинг, функциональный тренинг, калланетика и многие другие.

Социальные аспекты: присутствуют групповые виды упражнений, которые сочетают в себе не только сами упражнения и их положительные свойства, но также помогают социальному взаимодействию.

Домашние тренировки: для того, начать заниматься спортом, среднестатистическому человеку нет необходимости, пересиливать себя и выходить из дома. Достаточно начать заниматься с собственным весом.

Отдых: отдых является одной из ключевых частей в физическом и психологическом аспекте здоровья. Именно поэтому после физических упражнений, необходимо давать себе время на отдых. Регулярный и качественный сон играет важнейшую роль в поддержании и восстановлении организма [56].

Таким образом, спорт поддерживает не только физическое состояние человека, но также играет большую роль в психологическом здоровье. Однако существуют факторы, которые не позволяют человеку заниматься спортом, в таких случаях, все также необходимо найти альтернативные способы поддержания психологического здоровья человека, это могут быть медитации, техники релаксации.

Выводы.

В первой главе был проведён теоретический анализ научных подходов к пониманию стресса, стрессоустойчивости и психологических ресурсов личности. Рассмотрены основные концепции стресса, а также современные представления о роли субъективной оценки ситуации в формировании стрессовой реакции.

Показано, что стрессоустойчивость рассматривается в научной литературе как интегративная характеристика личности, связанная с функционированием системы психологических ресурсов. Особое внимание уделено понятию воспринимаемого стресса, отражающего субъективный уровень психологического напряжения и оценку доступности ресурсов для совладания с требованиями среды.

Анализ теоретических и эмпирических исследований позволяет сделать вывод о наличии устойчивых взаимосвязей между психологическими ресурсами личности и уровнем воспринимаемого стресса. Данные положения послужили теоретической основой для построения эмпирического исследования, результаты которого представлены во второй главе выпускной квалификационной работы.

2 Эмпирическое исследование особенностей саморегуляции и стрессоустойчивости у людей, занимающихся спортом на регулярной основе

2.1 Программа и дизайн исследования

Целью данного эмпирического исследования было **выявление и сравнение** взаимосвязи психологических ресурсов стрессоустойчивости и уровня воспринимаемого стресса у лиц с разным уровнем физической активности.

Для достижения поставленной цели в рамках исследования были сформулированы следующие задачи:

1. Оценить выраженность воспринимаемого стресса у лиц с разным уровнем физической активности.
2. Оценить выраженность психологических ресурсов стрессоустойчивости (**стиль саморегуляции поведения, копинг-стратегии и жизнестойкость**) у лиц с разным уровнем физической активности.
3. Выявить взаимосвязи между уровнем воспринимаемого стресса и психологическими ресурсами стрессоустойчивости у лиц с разным уровнем физической активности.

В качестве гипотезы исследования выдвигалось предположение о том, что такие психологические ресурсы стрессоустойчивости, как стиль саморегуляции поведения, копинг-стратегии и жизнестойкость, взаимосвязаны с уровнем воспринимаемого стресса у лиц с разным уровнем физической активности. Предполагалось также, что у лиц с разным уровнем физической активности выявляются различия в характере и выраженности корреляционных показателей стрессоустойчивости.

Эмпирическое исследование проводилось в формате онлайн-опроса и включало три этапа. Первый этап исследования проходил в период с 25.04.2025 по 26.06.2025 и был направлен на сбор данных у лиц с умеренным уровнем физической активности. Второй этап исследования проводился с 26.06.2025 по 15.10.2025 и включал сбор данных у спортсменов с соревновательными достижениями, такими как кандидат в мастера спорта, мастер спорта, мастер спорта международного класса и заслуженный мастер спорта. Данная группа была отнесена к группе с высоким уровнем физической активности. Третий этап исследования проходил в период с 25.11.2025 по 25.12.2025 и был направлен на сбор данных у лиц с низким уровнем физической активности.

В исследовании приняли участие **88 человек (N = 88)**, которые были распределены на три группы в зависимости от уровня физической активности. В группу с высокой физической активностью вошли 23 человека, из которых 11 мужчин и 12 женщин. Группу с умеренным уровнем физической активности составил 41 человек, включая 28 мужчин и 13 женщин. В группу с низким уровнем физической активности вошли 24 человека, из которых 21 женщина и 3 мужчины.

Критериями включения в группу с высокой физической активностью являлись: возраст респондента от 18 лет, наличие одного из подтвержденных спортивных достижений (кандидат в мастера спорта, мастер спорта, мастер спорта международного класса, заслуженный мастер спорта), а также стаж профессиональных занятий спортом не менее двух лет.

Критериями включения в группу с умеренным уровнем физической активности являлись: возраст респондента от 17 лет, наличие регулярной физической активности без перерывов продолжительностью более одного месяца, а также стаж занятий физической активностью не менее шести месяцев.

Критериями включения в группу с низким уровнем физической активности являлись: возраст респондентов от 18 лет, отсутствие регулярной физической активности и отсутствие систематических занятий спортом в течение последних шести месяцев. Допускалось наличие редких форм физической активности.

Методы и методики исследования

Для решения поставленных задач был использован следующий диагностический комплекс.

Авторская анкета применялась для сбора социодемографических данных (пол, возраст), а также сведений об уровне и характере физической активности респондентов, что позволило сформировать выборки в соответствии с критериями исследования.

Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ-2020) В.И. Моросановой использовался для диагностики уровня осознанной саморегуляции произвольной активности личности, что соответствует изучаемому ресурсу целенаправленного управления поведением в стрессовых ситуациях. Методика включает шкалы планирования целей, моделирования значимых условий, программирования действий, оценивания результатов, гибкости, надежности, настойчивости, а также общий показатель саморегуляции.

Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) С.Е. Хобфолла в адаптации Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой применялся для оценки стратегий совладающего поведения (**копинг-стратегий**), что позволяет операционализировать

понятие копинг-ресурсов в рамках гипотезы исследования. Методика диагностирует различные модели совладающего поведения, а также позволяет рассчитать индекс конструктивности совладания.

Тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой использовался для оценки уровня жизнестойкости как интегрального психологического ресурса личности, включающего компоненты вовлеченности, контроля и принятия риска. Шкала воспринимаемого стресса (Perceived Stress Scale, PSS-10) в адаптации А.А. Золотаревой применялась для измерения субъективной оценки уровня стрессовой нагрузки, что соответствует основной зависимой переменной исследования.

Процедура исследования

Исследование проводилось в форме анонимного онлайн-опроса с использованием цифровых платформ. Перед началом участия все респонденты были проинформированы о целях исследования, принципах конфиденциальности и добровольности участия и давали информированное согласие на обработку данных. Формирование выборок осуществлялось поэтапно в соответствии с заданными критериями включения для каждой группы.

Методы статистической обработки данных

Статистическая обработка и анализ эмпирических данных проводились с использованием программного пакета IBM SPSS Statistics.

Для решения поставленных задач были применены следующие методы статистического анализа. Методы описательной статистики, включая расчет среднего арифметического значения (M) и стандартного отклонения (SD), использовались для описания выборки и первичного анализа выраженности изучаемых показателей, что соответствовало первой и второй задачам исследования. Критерий Шапиро-Уилка применялся для проверки распределений данных на соответствие нормальному закону с целью обоснования выбора дальнейших методов анализа.

Для выявления взаимосвязей между показателями психологических ресурсов стрессоустойчивости и уровнем воспринимаемого стресса внутри каждой из трех групп использовался непараметрический коэффициент ранговой корреляции Спирмена (r_s), что соответствовало третьей задаче исследования. Выбор непараметрического критерия был обусловлен результатами проверки распределений и необходимостью обеспечения сопоставимости результатов.

Для сравнения показателей между тремя независимыми группами применялся критерий Краскела-Уоллиса с последующим попарным сравнением при помощи U-критерия Манна-Уитни. Уровень статистической значимости во всех процедурах анализа принимался равным $p \leq 0.05$.

2.2 Описательные статистики и проверка нормальности распределения

2.2.1. Проверка нормальности распределения показателей саморегуляции поведения

Перед проведением корреляционного и межгруппового анализа была осуществлена проверка распределения эмпирических данных на соответствие нормальному закону. Для этой цели использовался **критерий Шапиро–Уилка**, рекомендованный для выборок малой и средней численности.

Проверка нормальности распределения проводилась отдельно для каждой из трех групп респондентов по всем шкалам методики «Опросник стиль саморегуляции поведения, ССПМ-2020».

Таблица 1 – Результаты проверки нормальности распределения показателей саморегуляции поведения (критерий Шапиро–Уилка)

Показатель	Группа 1 (высокая физическая активность)	Группа 2 (умеренная физическая активность)	Группа 3 (низкая физическая активность)
Планирование целей	0,091	0,046	0,574
Моделирование условий	0,202	0,122	0,365
Программирование действий	0,045	0,004	0,212
Оценивание результатов	0,390	0,329	0,257
Гибкость	0,005	0,042	0,661
Надёжность	0,237	0,275	0,567
Настойчивость	0,028	0,412	0,133
Общий уровень саморегуляции	0,915	0,809	0,649

Примечание – в таблице представлены значения p .

Для проверки нормальности распределения по методике «Опросник Стиль саморегуляции поведения, ССПМ-2020» был использован критерий «Шапиро-Уилка» представленный в Таблице 1. Анализ критерия нормальности у группы респондентов с высокой физической активностью показал, что по шкале планирование целей при $p = 0,091$ распределение является нормальным, также нормальность распределения было выявлено

по шкалам моделирование условий при $p = 0,202$; оценивание результатов при $p = 0,390$; надёжность при $p = 0,237$ и общий уровень саморегуляции при $p = 0,915$.

Однако также были выявлены статистически значимые отклонения выборки от нормальности распределения, по таким шкалам как: программирование действий при $p = 0,045$; гибкость при $p = 0,005$ и шкала настойчивости при $p = 0,028$.

Таким образом, результаты проверки нормальности распределения у выборки с высокой физической активностью указывают на смешанный характер распределения с преобладанием нормальности распределения по большинству шкал, однако присутствие шкал с отклонением нормальности распределения указывают на необходимость в дальнейшем исследовании использовать непараметрический критерий Спирмена при расчете корреляционных связей.

Анализ критерия нормальности у группы респондентов с умеренной физической активностью показал, что по шкале моделирования условий при $p = 0,122$ распределение является нормальным, также нормальность распределения было выявлено по шкалам оценивание результатов при $p = 0,329$; надёжность при $p = 0,275$; настойчивость при $p = 0,412$; общий уровень саморегуляции при $p = 0,809$.

Однако также были выявлены статистически значимые отклонения выборки от нормальности распределения, по таким шкалам как: планирование целей при $p = 0,046$; программирование действий при $p = 0,004$; гибкость при $p = 0,042$.

Таким образом, результаты проверки нормальности распределения у выборки с умеренной физической активностью указывают на смешанный характер распределения с преобладанием нормальности распределения по большинству шкал, однако присутствие шкал с отклонением нормальности распределения указывают на необходимость в дальнейшем исследовании использовать непараметрический критерий Спирмена при расчёте корреляционных связей.

Анализ критерия нормальности у группы респондентов с низкой физической активностью показал, что по шкале планирование целей при $p = 0,574$ распределение является нормальным, также нормальность распределения было выявлено по шкалам моделирование условий при $p = 0,365$; программирование действий при $p = 0,212$; оценивание результатов при $p = 0,257$; гибкость при $p = 0,661$; надёжность при $p = 0,567$; настойчивость при $p = 0,133$; общий уровень саморегуляции при $p = 0,649$.

Таким образом, результаты проверки нормальности распределения у выборки с низкой физической активностью указывают на нормальность распределения, однако для сопоставимости общих результатов в выявлении корреляционных связей будет использоваться непараметрический критерий Спирмена.

2.2.2. Описательные статистики показателей саморегуляции поведения

На следующем этапе были рассчитаны описательные статистики по шкалам методики «Опросник стиль саморегуляции поведения, ССПМ-2020» отдельно для каждой группы респондентов (Таблица 2, 3, 4).

Группа 1 — лица с высокой физической активностью (N = 23)

Таблица 2 – Описательные статистики показателей саморегуляции поведения (ССПМ-2020) в группе с высокой физической активностью

Показатель	Min	Max	M	SD
Планирование целей	8	20	15,00	3,680
Моделирование условий	8	19	14,17	2,918
Программирование действий	12	20	16,22	2,779
Оценивание результатов	10	20	15,00	2,860
Гибкость	10	20	15,22	3,147
Надёжность	6	19	13,39	3,858
Настойчивость	9	20	16,78	2,746
Общий уровень саморегуляции	78	129	105,78	13,211

Среднее значение по шкале планирование целей у группы №1 составляет 15 баллов, среднее квадратичное отклонение составляет 3,680. Данные показатели указывают на выраженную способность к постановке целей и анализу их достижений. Это указывает на то, что профессиональные спортсмены ориентируются на осознанное целеполагание и заранее выстраивают способы достижения цели (Таблица 2).

Показатели по шкале моделирование условий представляют собой среднюю выраженность 14,17 балла при среднее квадратичном отклонении в 2,918 баллов, что говорит о сформированности способности учитывать значимые условия для достижения цели, а также учитывать внешнее и внутреннее ограничение при достижении поставленной цели.

Высокие показатели по шкале программирование действий были зафиксированы у данной группы. Среднее значение 16,22 балла при среднее квадратичном отклонении в 2,779 баллов. Такие средние значения могут указывать на хорошую развитость способности к

планированию и далее последовательному выполнению действий, а также структурности самой предстоящей деятельности. Данные показатели могут быть связаны с профессиональной позицией данной выборки, так как они являются профессиональными спортсменами, данная черта саморегуляции является особенно важной для выполнения поставленных спортивных задач.

Среднее значение по шкале оценивание результатов составило 15 баллов, при среднеквадратичном отклонении в 2,86 балла, полученные показатели свидетельствуют о достаточной выраженности способности к анализу и контролю результатов собственной деятельности, а также к сопоставлению полученных результатов деятельности с предполагаемыми результатами.

Показатели гибкости осознанной саморегуляции у данной выборки характеризуются средним значением 15,22 балла при среднеквадратичном отклонении в 3,147, такие показатели могут отражать, что группа способна адаптировать свое поведение и способы своей деятельности в изменяющихся условиях. Данный средний балл может быть связан с спецификой профессиональной спортивной деятельности, так как спортсменам крайне важно иметь навык быстро перестраиваться от одной рабочей задачи к другой, сохраняя свою эффективность, даже в условиях отсутствия схожести данных задач.

Показатели по шкале надёжность у данной группы являются низкими, среднее значение 13,39 балла при среднеквадратичном отклонении в 3,858 балла, такие показатели указывают на различия в устойчивости регуляторных функций и сохранения эффективности деятельности при повышенной нагрузке.

Наиболее высокие средние показатели отмечаются по шкале настойчивость, среднее значение 16,78 баллов при среднеквадратичном отклонении в 2,746 баллов. Такие показатели отражают высокую выраженность волевых усилий, которые направлены на преодоления трудностей и достижения результата в поставленной цели. Данная характеристика также связана с профессиональным спортом, где спортсменам постоянно необходимо преодолевать себя и трудности, которые стоят перед ними, для более эффективного достижения своей цели.

Общий уровень саморегуляции в группе профессиональных спортсменов характеризуется средним значением 105,78 баллов при среднеквадратичном отклонении в 13,211 балла, данные показатели свидетельствуют о достаточно высоком уровне сформированности осознанной саморегуляции поведения в группе с высокой физической активностью.

Группа 2 — лица с умеренной физической активностью (N = 41)

Таблица 3 – Описательные статистики показателей саморегуляции поведения (ССПМ-2020) в группе с умеренной физической активностью

Показатель	Min	Max	M	SD
Планирование целей	5	20	13,20	4,001
Моделирование условий	8	19	13,15	3,111
Программирование действий	5	20	15,34	3,079
Оценивание результатов	4	20	11,73	4,147
Гибкость	8	20	13,61	3,456
Надёжность	5	20	11,76	3,231
Настойчивость	9	20	15,12	2,713
Общий уровень саморегуляции	65	128	93,90	14,321

Среднее значение по шкале планирования у группы с умеренной физической активностью составляет 13,20 балла при среднеквадратичном отклонении 4,001 балла, полученные баллы указывают на умеренную выраженность способности к постановке целей и планирование своей деятельности. При описанных данных имеются достаточно большой разброс минимального и максимального значения, что может говорить о индивидуальных различиях в сформированности данного компонента осознанной саморегуляции у выборки (Таблица 3).

Показатели по шкале моделирование условий характеризуются средними значениями в 13,15 балла при среднеквадратичном отклонении в 3,111 балла, полученные показатели указывают на достаточную сформированность способности оценивать и учитывать условия в период выполняемой деятельности, однако стоит отметить, что устойчивого высокого уровня выраженности данного механизма осознанной саморегуляции выявлено не было.

Самые высокие показатели наблюдаются у шкалы программирование действий, среднее значение составляет 15,34 балла при среднеквадратичном отклонении в 3,08 балла. Полученные показатели свидетельствуют об относительной сформированности способности полностью выстраивать последовательную траекторию и выполнять заранее

построенную деятельность, а также организовывать поведение в связи с потенциальным достижением поставленной цели.

Среднее значение по шкале оценивание результатов составляет 11,73 балла при среднеквадратичном отклонении в 4,147 балла. Полученные данные свидетельствуют о том, что у выборки наблюдается менее выраженная склонность к анализированию своих результатов и дальнейшее корректировка своей деятельности при изменившихся условиях окружающей среды.

Среднее значение по шкале гибкость составляет 13,61 балла при среднеквадратичном отклонении в 3,456 баллов, что говорит о умеренном уровне возможности перестроить свое поведение и адаптироваться к новым условиям окружающей среды.

Шкала надежности характеризуется средними значениями в 11,76 баллов при среднеквадратичном отклонении в 3,231 балла. Полученные показатели отражают средний уровень устойчивости регуляторных процессов. Однако стоит отметить, что в выборке присутствуют индивидуальные выраженные особенности процесса устойчивости регуляторных процессов.

Среднее значение по шкале настойчивости составляет 15,12 баллов при среднеквадратичном отклонении в 2,713 балла. Полученные показатели отражают выраженную направленность на достижение заранее поставленных целей, а также присутствует способность к продолжению своей деятельности в условиях возникновения трудностей.

Общий уровень саморегуляции в группе профессиональных спортсменов характеризуется средним значением 93,90 баллов при среднеквадратичном отклонении в 14,321 балла, данные показатели свидетельствуют о среднем уровне сформированности осознанной саморегуляции поведения в группе с умеренной активностью.

Группа 3 — лица с низкой физической активностью (N = 24)

Таблица 4 – Описательные статистики показателей саморегуляции поведения (ССПМ-2020) в группе с низкой физической активностью

Показатель	Min	Max	M	SD
Планирование целей	7	19	13,13	3,327
Моделирование условий	9	18	13,67	2,665
Программирование действий	8	20	15,96	2,926

Окончание таблицы 4

Оценивание результатов	7	20	13,79	3,901
Гибкость	4	19	12,92	3,706
Надёжность	4	19	10,75	4,235
Настойчивость	9	20	15,33	3,279
Общий уровень саморегуляции	57	128	95,54	15,809

Среднее значение по шкале планирование целей составляет 13,13 баллов при среднеквадратичном отклонении в 3,327 балла, полученные данные свидетельствуют о умеренной выраженности такой деятельности как постановка целей и способов ее достижения, однако стоит учитывать среднеквадратичное отклонение, которое указывает на неустойчивый характер данного показателя (Таблица 4).

Среднее значение по шкале моделирование условий составляет 13,67 баллов при среднеквадратичном отклонении в 2,665 балла, полученные показатели указывают на присутствие достаточной способности к анализируванию и дальнейшему моделированию условия для достижений своих целей, однако нужно отметить, что глубинные возможности анализа происходящей ситуации или потенциально возможной ситуации, все всегда являются приоритетной возможностью.

Среднее значение по шкале программирование действий составляет 15,96 баллов при среднеквадратичном отклонении в 2,926 балла, полученные данные указывают на сохранную функцию осознанной саморегуляции такой как программирование действия, несмотря на общий средний уровень осознанной саморегуляции, данный фактор позволяет сказать, что у группы с низким уровнем физической активности присутствует способность целенаправленно, систематически прорабатывать свою деятельность для достижения результата.

Среднее значение по шкале оценивание результатов составляет 13,79 баллов при среднеквадратичном отклонении в 3,901 балла, полученные показатели позволяют говорить о умеренной выраженности способности к рефлексии, оцениванию своих результатов, а также корректировку действия в связи с оценкой своих результатов от окружающих людей.

Среднее значение по шкале гибкость составляет 12,92 балла при среднеквадратичном отклонении в 3,706 балла, полученные данные позволяют сделать

вывод, что гибкость осознанной саморегуляции у группы с низкой физической активностью имеет низкий характер выраженности, благодаря этому можно сказать, что респонденты испытывают сложности при перестройке и адаптации к новым условиям, при наличии изменений.

Среднее значение по шкале надёжность составляет 10,75 баллов при среднеквадратичном отклонении в 4,235 балла, полученные показатели позволяют сделать вывод о том, группа респондентов имеет низкий уровень надёжности саморегуляции и ее процессов в условиях изменений. Благодаря этому можно сказать, что у данной группы наблюдается неустойчивый уровень регуляторных процессов, вследствие чего респонденты в большей степени подвержены нестабильности в условиях, когда внешняя среда начинает меняться.

Среднее значение по шкале настойчивость составляет 15,33 баллов при среднеквадратичном отклонении в 3,279 балла, полученные показатели позволяют сделать вывод о сохранности функции к настойчивому достижению целей, однако несмотря на сохранность данной функции, другие компоненты осознанной саморегуляции имеют недостаточный характер, из-за чего данный компонент может не быть реализован в определённых условиях.

Среднее значение по шкале общий уровень саморегуляции составляет 95,54 баллов при среднеквадратичном отклонении в 15,809 балла, полученные показатели позволяют сделать вывод о том, что респонденты в группе с низкой физической активностью имеют средний уровень осознанной саморегуляции, однако необходимо учитывать низкую устойчивость осознанной саморегуляции из-за фрагментарности функций саморегуляции, а также из-за присутствия рассогласованности механизмов осознанной саморегуляции между собой.

2.2.3. Описательные статистики показателей копинг-стратегий

Далее были рассчитаны описательные статистики по шкалам методики «Опросник стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) отдельно для каждой из трех групп респондентов. В таблицах представлены минимальные и максимальные значения, средние значения (M) и стандартные отклонения (SD) по всем шкалам копинг-стратегий, а также по индексу конструктивности (Таблица 5, 6, 7).

Группа 1 – лица с высокой физической активностью (N = 23)

Таблица 5 – Описательные статистики показателей копинг-стратегий (SACS) в группе с высокой физической активностью

Показатель	Min	Max	M	SD
Ассертивные действия	16	29	21,87	3,362
Социальное взаимодействие	15	27	22,04	3,983
Поиск социальной поддержки	10	29	22,13	4,445
Осторожные действия	12	27	20,22	3,074
Импульсивные действия	10	22	17,65	3,325
Избегание	8	23	16,09	4,177
Манипулятивные действия	14	27	20,30	3,336
Асоциальные действия	12	27	19,43	3,603
Агрессивные действия	6	27	17,91	5,282
Индекс конструктивности	0,821	2,250	1,286	0,335

В таблице 5 видно, что выраженность среднего показателя по шкале ассертивные действия 21,87 при среднеквадратичном отклонении в 3,362, данные показатели в значительной степени указывают на то, что профессиональные спортсмены активно выражают потребность в отстаивании своих интересов, а также о прямом решении проблемы. Эти показатели могут быть связаны с постоянными мелкими трудностями, с которыми профессиональные спортсмены сталкиваются в сфере спорта, где им напрямую приходится отстаивать свои интересы и быстро находить пути решения, внезапно возникшей проблемы.

Стоит отметить средние значения по шкале осторожные действия 20,22 при среднеквадратичном отклонении в 3,074, такие средние значения могут указывать на то, что выборка профессиональных спортсменов склонна к взвешенному и продуманному принятию решения и реализации принятого решения в своих действиях, в условиях неопределённости и повышенной нагрузки. Это может быть связано с специфичностью самого соревновательного процесса, при котором профессиональный спортсмен постоянно

должен продумывать свои решения и быстро реализовывать их в действии, при условии, когда независимые, от профессионального спортсмена, характеристики внезапно меняются.

Также необходимо отметить, что при анализе деструктивных и менее конструктивных стратегий были выявлены умеренные показатели по нескольким шкалам. Средние значения по шкале манипулятивных действий составило 20,30 при среднеквадратичном отклонении в 3,336 и средние значения по шкале асоциальные действия 19,43 при среднеквадратичном отклонении в 3,603. Такие показатели могут указывать на наличие специфических проявлений к использованию манипуляций или социально не одобряемых способов совладания со стрессом.

Относительно низкую выраженность средних значений имеют шкалы агрессивных действий 17,91 при среднеквадратичном отклонении в 5,282 и избегания 16,09 при среднеквадратичном отклонении в 4,177. Данные показатели указывают на меньшую выраженность агрессивных и избегающих тенденций у профессиональных спортсменов.

Среднее значение индекса конструктивности совладающего поведения в данной выборке составляет 1,286 при среднеквадратичном отклонении в 0,335. Полученные показатели свидетельствуют о том, что выборке характерно преобладание конструктивных стратегий совладания, в отличие от деструктивных стратегий совладания. Благодаря таким показателям можно сказать, что выборка профессиональных спортсменов имеет устойчивую и эффективную систему совладения со стрессом.

Группа 2 – лица с умеренной физической активностью (N = 41)

Таблица 6 – Описательные статистики показателей копинг-стратегий (SACS) в группе с умеренной физической активностью

Показатель	Min	Max	M	SD
Ассертивные действия	12	30	21,73	4,050
Социальное взаимодействие	7	30	21,39	5,458
Поиск социальной поддержки	16	30	22,05	3,346
Осторожные действия	11	26	18,49	3,436
Импульсивные действия	8	27	18,24	4,212
Избегание	12	30	20,63	4,989

Окончание таблицы 6

Манипулятивные действия	8	29	18,27	5,367
Асоциальные действия	10	30	19,90	4,460
Агрессивные действия	8	22	16,85	2,789
Индекс конструктивности	0,616	2,184	1,157	0,252

Из описательной статистики таблицы 6 можно выделить показатели копинг стратегий у людей с умеренной физической активностью, среди конструктивных стратегий стоит выделить среднее значения по шкале поиск социальной поддержки 22,05 балла при среднеквадратичном отклонении в 5,45 баллов, а также ассертивные действия со средним значением 21,73 балла при среднеквадратичном отклонении в 4,050 балла и социальное взаимодействие среднее значения 21,39 баллов при среднеквадратичном отклонении в 5,458 балла. Полученные данные указывают на выраженную склонность респондентов данной группы к активному взаимодействию с окружающей средой. Респонденты способны принимать поддержку от окружающих людей, а также готовы отстаивать свои интересы в стрессовых ситуациях.

Среднее значение по шкале осторожные действия 18,49 балла при среднеквадратичном отклонении в 3,436 балла. Полученные показатели свидетельствуют о том, что респонденты способны к обдумыванию своих решений, а также продуманному поведению при появлении стрессовых ситуаций.

Также благодаря таблице 6 можно сделать анализ менее конструктивных и деструктивных стратегий, который показывает, что такие шкалы как избегание со средним значением 20,63 балла при среднеквадратичном отклонении в 4,989 баллов, асоциальные действия со средним значением в 19,90 баллов при среднеквадратичном отклонении в 4,460 баллов и манипулятивные действия со средним значением в 18,27 балла при среднеквадратичном отклонении в 5,367 балла, имеют умеренную выраженность. Это может указывать на то, что в стрессовых условиях респонденты могут прибегать к избеганию и манипулятивным действиям к окружающим людям, с целью снять напряжение и избавиться от стрессовых факторов. Стоит отметить, что данные показатели не являются доминирующими у анализируемой выборки.

Более низкую выраженность имеют такие шкалы как импульсивные действия со средним значением в 18,24 балла при среднеквадратичном отклонении в 4,212 балла и

агрессивные действия с средним значением в 16,85 балла при среднеквадратичном отклонении в 2,789 балла. Данные показатели указывают на умеренную выраженность деструктивных форм совладания со стрессом, а именно импульсивность в условиях стресса и агрессивные тенденции к окружающим с целью высвобождения внутреннего напряжения в условиях стресса.

Индекс конструктивности совладающего поведения в выборке с умеренной физической активностью имеет среднее значение в 1,157 балла при среднеквадратичном отклонении в 0,252 балла. Полученные показатели позволяют утверждать, что в выборке с умеренной физической активностью, у респондентов преобладают конструктивные стратегии совладания со стрессом над деструктивными стратегиями совладания со стрессом, однако стоит отметить, что преобладание выражено в меньшей степени по отношению к группе с высокой физической активностью.

Группа 3 – лица с низкой физической активностью (N = 24)

Таблица 7 – Описательные статистики показателей копинг-стратегий (SACS) в группе с низкой физической активностью

Показатель	Min	Max	M	SD
Ассертивные действия	13	30	22,79	4,384
Социальное взаимодействие	14	30	22,00	4,818
Поиск социальной поддержки	17	30	21,58	3,476
Осторожные действия	15	26	19,96	2,926
Импульсивные действия	11	28	17,54	4,364
Избегание	11	29	19,17	4,923
Манипулятивные действия	6	26	15,79	5,413
Асоциальные действия	10	28	20,08	4,845
Агрессивные действия	9	24	15,13	3,627
Индекс конструктивности	0,835	1,925	1,251	0,274

Среди самых выраженных стратегий преодоления стрессовых ситуации можно выделить ассертивные действия со средним значением в 22,79 балла при среднеквадратичном отклонении в 4,384 балла, среднее значение по шкале социальное взаимодействие 22 балла при среднеквадратичном отклонении в 4,818 балла, а также среднее значение шкалы поиск социальной поддержки 21,58 балла при среднеквадратичном отклонении в 3,476 балла. Полученные показатели указывают на то, что респонденты из группы низкой физической активности в большей степени настроены на стратегии, направленные в социум, при которых необходимо использование окружения для снятия напряжения в стрессовых ситуациях (Таблица 7).

Среднее значение по шкале осторожные действия составляет 19,96 балла при среднеквадратичном отклонении в 2,926 балла, это указывает на склонность респондентов к взвешиванию своих поступков и крайне осторожному их применению при столкновении с трудными жизненными ситуациями.

Стоит отметить, что несмотря на описанные положительные стратегии, у респондентов из выборки с низкой физической активностью выражены такие показатели как избегание со средним значением в 19,17 баллов при среднеквадратичном отклонении в 4,923 балла, асоциальные действия с средним значением в 20,08 при среднеквадратичном отклонении в 4,845 балла и шкала импульсивных действий с средним значением в 17,54 балла при среднеквадратичном отклонении в 4,364 балла. Полученные показатели могут указывать, что респонденты из группы с низкой физической активностью в условиях напряжения и не простых жизненных ситуациях, могут прибегать к деструктивным формам совладания со стрессом.

Среднее значение по шкале манипулятивные действия равняется 15,79 баллов при среднеквадратичном отклонении в 5,413 балла, а также среднее значение по шкале агрессивные действия 15,13 баллов при среднеквадратичном отклонении в 3,627 балла, указывают на умеренную выраженность данных показателей и говорят о избирательности данных стратегий в условиях напряжения.

Среднее значение по шкале индекс конструктивности является 1,251 балла при среднеквадратичном отклонении в 0,274 балла, полученные показатели свидетельствуют о том, что в группе с низкой физической активностью респонденты имеют и применяют смешанные копинг-стратегии для совладания со стрессом. Смешанный характер применения копинг стратегий предполагает, что конструктивные и деструктивные копинг стратегии используются в равной степени.

2.2.4. Проверка нормальности распределения показателей копинг-стратегий по методике SACS

Перед проведением корреляционного и межгруппового анализа была осуществлена проверка распределения эмпирических данных на соответствие нормальному закону по шкалам методики «Опросник стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS). Для оценки нормальности распределений использовался критерий Шапиро–Уилка, рекомендованный для выборок малой и средней численности.

Проверка нормальности распределения проводилась отдельно для каждой из трех групп респондентов по всем шкалам копинг-стратегий, а также по индексу конструктивности представлена ниже в Таблице 8 и Таблице 9.

Таблица 8 – Результаты проверки нормальности распределения показателей копинг-стратегий (SACS) по критерию Шапиро–Уилка

Показатель	Группа №1	Группа №2	Группа №3
Ассертивные действия	0,584	0,432	0,206
Социальное взаимодействие	0,067	0,098	0,210
Поиск социальной поддержки	0,290	0,363	0,084
Осторожные действия	0,149	0,517	0,291
Импульсивные действия	0,199	0,453	0,549
Избегание	0,319	0,154	0,403
Манипулятивные действия	0,316	0,482	0,247
Асоциальные действия	0,921	0,567	0,693
Агрессивные действия	0,457	0,127	0,743
Индекс конструктивности	0,005	0,001	0,174

Примечание – в таблице представлены значения p .

Анализ критерия нормальности у группы респондентов с высокой физической активностью показал, что по шкале ассертивные действия при $p = 0,584$ распределение является нормальным, также нормальность распределения было выявлено по шкалам социальное взаимодействие при $p = 0,067$; поиск социальной поддержки при $p = 0,290$; осторожные действия при $p = 0,149$; импульсивные действия при $p = 0,199$; избегание при $p = 0,319$; манипулятивные действия при $p = 0,316$; асоциальные действия при $p = 0,921$; агрессивные действия при $p = 0,457$.

Однако также была выявлены статистически значимые отклонения выборки от нормальности распределения, по такой шкале как индекс конструктивности при $p = 0,005$

Таким образом, результаты проверки нормальности распределения у выборки с высокой физической активностью указывают на смешанный характер распределения с преобладанием нормальности распределения по большинству шкал, однако присутствие шкалы с отклонением нормальности распределения указывают на необходимость в дальнейшем исследовании использовать непараметрический критерий Спирмена при расчете корреляционных связей.

Для проверки нормальности распределения по методике «Опросник Стратегии преодоления стрессовых ситуаций, SACS» был использован критерий «Шапиро-Уилка» представленный в таблице №. Анализ критерия нормальности у группы респондентов с умеренной физической активностью показал, что по шкале ассертивные действия при $p = 0,432$ распределение является нормальным, также нормальность распределения было выявлено по шкалам социальное взаимодействие при $p = 0,098$; поиск социальной поддержки при $p = 0,363$; осторожные действия при $p = 0,517$; импульсивные действия при $p = 0,453$; избегание при $p = 0,154$; манипулятивные действия при $p = 0,482$; асоциальные действия при $p = 0,567$; агрессивные действия при $p = 0,127$.

Однако также была выявлены статистически значимые отклонения выборки от нормальности распределения, по такой шкале как индекс конструктивности при $p = 0,001$

Таким образом, результаты проверки нормальности распределения у выборки с высокой физической активностью указывают на смешанный характер распределения с преобладанием нормальности распределения по большинству шкал, однако присутствие шкалы с отклонением нормальности распределения указывают на необходимость в дальнейшем исследовании использовать непараметрический критерий Спирмена при расчёте корреляционных связей.

Для проверки нормальности распределения по методике «Опросник Стратегии преодоления стрессовых ситуаций, SACS» был использован критерий «Шапиро-Уилка» представленный в таблице №. Анализ критерия нормальности у группы респондентов с низкой физической активностью показал, что по шкале ассертивные действия при $p = 0,206$ распределение является нормальным, также нормальность распределения было выявлено по шкалам социальное взаимодействие при $p = 0,210$; поиск социальной поддержки при $p = 0,084$; осторожные действия при $p = 0,291$; импульсивные действия при $p = 0,549$; избегание при $p = 0,403$; манипулятивные действия при $p = 0,247$; асоциальные действия при $p = 0,693$; агрессивные действия при $p = 0,743$; индекс конструктивности при $p = 0,174$.

Таким образом, результаты проверки нормальности распределения у выборки с низкой физической активностью указывают на нормальный характер распределения,

однако, для сопоставимости общих результатов в выявлении корреляционных связей будет использоваться непараметрический критерий Спирмена.

Показатели жизнестойкости (методика С. Мадди)

2.2.5. Проверка нормальности распределения показателей жизнестойкости

Перед проведением корреляционного и межгруппового анализа была осуществлена проверка распределения эмпирических данных по шкалам методики «Тест жизнестойкости» С. Мадди на соответствие нормальному закону распределения. В качестве критерия нормальности использовался критерий Шапиро–Уилка, рекомендованный для выборок малой и средней численности.

Проверка нормальности распределения проводилась отдельно для каждой из трех групп респондентов по всем шкалам методики, включая интегральный показатель выраженности жизнестойкости. Результаты представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Результаты проверки нормальности распределения показателей жизнестойкости (критерий Шапиро–Уилка)

Показатель	Группа 1	Группа 2	Группа 3
Вовлеченность	0,234	0,586	0,152
Контроль	0,763	0,250	0,085
Принятие риска	0,786	0,295	0,055
Выраженность жизнестойкости	0,877	0,249	0,096
Примечание – в таблице представлены значения p .			

Для проверки нормальности распределения по методике «Тест жизнестойкости Мадди» был использован критерий «Шапиро-Уилка» представленный в таблице 9. Анализ критерия нормальности у группы респондентов с высокой физической активностью показал, что по шкале вовлеченность при $p = 0,234$ распределение является нормальным, также нормальность распределения было выявлено по шкалам контроль при $p = 0,763$; принятие риска при $p = 0,786$; выраженность жизнестойкости при $p = 0,877$.

Однако, не смотря на то, что все шкалы являются нормальными, стоит отметить, что для других опросников применяется непараметрический критерий Спирмена, именно для корректности полученных результатов корреляционного анализа будет применяться непараметрический критерий Спирмена.

Для проверки нормальности распределения по методике «Тест жизнестойкости Мадди» был использован критерий «Шапиро-Уилка» представленный в таблице 9. Анализ критерия нормальности у группы респондентов с умеренной физической активностью

показал, что по шкале вовлеченность при $p = 0,586$ распределение является нормальным, также нормальность распределения было выявлено по шкалам контроль при $p = 0,250$; принятие риска при $p = 0,295$; выраженность жизнестойкости при $p = 0,249$.

Однако, не смотря на то, что все шкалы являются нормальными, стоит отметить, что для других опросников применяется непараметрический критерий Спирмена, именно для корректности полученных результат корреляционного анализа будет применяться непараметрический критерий Спирмена.

Для проверки нормальности распределения по методике «Тест жизнестойкости Мадди» был использован критерий «Шапиро-Уилка» представленный в таблице 9. Анализ критерия нормальности у группы респондентов с низкой физической активностью показал, что по шкале вовлеченность при $p = 0,152$ распределение является нормальным, также нормальность распределения было выявлено по шкалам контроль при $p = 0,085$; принятие риска при $p = 0,055$; выраженность жизнестойкости при $p = 0,096$.

Однако, не смотря на то, что все шкалы являются нормальными, стоит отметить, что для других опросников применяется непараметрический критерий Спирмена, именно для корректности полученных результат корреляционного анализа будет применяться непараметрический критерий Спирмена.

2.2.6. Описательные статистики показателей жизнестойкости

На следующем этапе были рассчитаны описательные статистики по шкалам методики «Тест жизнестойкости» С. Мадди отдельно для каждой группы респондентов. В таблицах 10 – 11 представлены минимальные и максимальные значения, средние показатели и стандартные отклонения по шкалам вовлеченности, контроля, принятия риска и интегральному показателю жизнестойкости.

Группа 1 – лица с высокой физической активностью (N = 23)

Таблица 10 – Описательные статистики показателей жизнестойкости в группе с высокой физической активностью

Показатель	Минимум	Максимум	M	SD
Вовлеченность	23	49	36,65	7,918
Контроль	20	46	33,39	7,260
Принятие риска	9	30	18,96	4,446
Выраженность жизнестойкости	52	125	89,00	17,423

Благодаря описательной статистики, представленной в таблице 10 у профессиональных спортсменов, средние значения по шкале вовлеченности составляют 36,65 баллов при среднеквадратичном отклонении в 7,918 балла, эти показатели показывают о том, что выборка профессиональных спортсменов проявляет интерес к своей деятельности, стремится активно участвовать в профессиональной жизни и соревновательных событиях, можно сказать, что данная выборка погружена в процесс выполняемой деятельности.

Средние значения по шкале контроль составляют 33,39 балла при среднеквадратичном отклонении в 7,260 баллов, что говорит о средней выраженности выборки к формированию ощущения контроля и возможности повлиять на происходящие события, соответственно выборке характерно воспринимать обстоятельства не со стороны возможной беспомощности к происходящему, а со стороны возможности повлиять на происходящие события и решить ту или иную проблему.

Средние значения по шкале принятия риска составляют 18,96 балла при среднеквадратичном отклонении в 4,446 балла, данные показатели свидетельствуют об умеренной выраженности готовности выборки к принятию неопределённости и изменениям, также стоит отметить, что данной выборке свойственно такая характеристика как представления жизненных трудностей и неприятных событий в виде жизненного и личного опыта, который способствует дальнейшему развитию личности. Данная характеристика помогает рассматривать определенные неприятные обстоятельства, которые происходят с выборкой, не со стороны принятия всего плохого на свой счет, с дальнейшим негативным оцениванием, а как возможность через происходящие обстоятельства лично вырасти в той или иной сфере.

Среднее значение по шкале выраженность жизнестойкости составляет 89 баллов при среднеквадратичном отклонении в 17,423 балла. Такие показатели свидетельствуют о высоком уровне жизнестойкости и указывают на наличие у выборки с умеренной физической активности, внутренних ресурсов и способов совладания со стрессом, однако стоит отметить, что сильной выраженности данных ресурсов не наблюдается.

Группа 2 – лица с умеренной физической активностью (N = 41)

Таблица 11 – Описательные статистики показателей жизнестойкости в группе с умеренной физической активностью

Показатель	Минимум	Максимум	М	SD
Вовлеченность	8	46	29,95	9,341
Контроль	6	44	26,95	7,924
Принятие риска	3	24	15,05	5,239
Выраженность жизнестойкости	21	112	71,95	20,042

В Таблице 11 представлена описательная статистика по методике тест жизнестойкости Мадди у группы с умеренной физической активностью можно сделать следующие выводы. Среднее значение по шкале вовлеченности составляет 29,95 баллов при среднеквадратичном отклонении в 9,341 балла. Представленные данные указывают на умеренную степень включенности в деятельность, но при этом выборка способна выбирать и настраивать свой интерес в зависимости от деятельности и её целей.

Среднее значение по шкале контроль 26,95 баллов при среднеквадратичном отклонении в 7,924 балла. Полученные показатели свидетельствуют о выраженном ощущении влияние на происходящие события, однако данный параметр является нестабильным. Также стоит отметить, что при таких значениях субъективное чувство контроля над ситуацией может снижаться в условиях сильного напряжения.

Среднее значение по шкале принятие риска составляет 15,05 балла при среднеквадратичном отклонении в 5,239 балла. Эти показатели указывают на умеренную выраженность субъективно принимать риск в условиях неопределённости, при это выборка склонна воспринимать трудно с большим уклоном в сторону вынужденных обстоятельств, но не точки роста и личностного развития.

Среднее значение по шкале выраженность жизнестойкости составляет 71,95 баллов при среднеквадратичном отклонении в 20,042 балла. Такие показатели свидетельствуют о среднем уровне жизнестойкости и указывают на наличие у выборки с умеренной

физической активности, внутренних ресурсов и способов совладания со стрессом, однако стоит отметить, что сильной выраженности данных ресурсов не наблюдается.

Группа 3 – лица с низкой физической активностью (N = 24)

Таблица 12 – Описательные статистики показателей жизнестойкости в группе с низкой физической активностью

Показатель	Минимум	Максимум	М	SD
Вовлеченность	16	52	30,75	8,862
Контроль	7	39	26,54	7,558
Принятие риска	7	30	14,42	5,030
Выраженность жизнестойкости	32	119	71,71	18,642

Среднее значение по шкале вовлеченности составляет 30,75 баллов при среднеквадратичном отклонении в 8,862 балла. Представленные данные указывают на умеренную степень включенности в деятельность, однако стоит отметить, что среднеквадратичное отклонение указывает на значительный разброс показателей, это говорит о возможных индивидуальных различиях внутри группы у респондентов (Таблица 12).

Среднее значение по шкале контроль 26,54 балла при среднеквадратичном отклонении в 7,558 балла. Полученные показатели свидетельствуют о средне – выраженном ощущении влияние на происходящие события, однако полученные данные также показывает нестабильных характер чувства контроля, это означает, что во время сильного напряжения чувство контроля способно снижаться.

Среднее значение по шкале принятие риска составляет 14,42 балла при среднеквадратичном отклонении в 5,030 балла. Полученные показатели свидетельствуют о среднем уровне принятия риска, это указывает на то, что происходящие трудные события респонденты склонны воспринимать как необходимые тяжёлые обстоятельства, а не моменты, при которых их личность получает рост.

Среднее значение по шкале выраженность жизнестойкости составляет 71,71 баллов при среднеквадратичном отклонении в 18,642 балла. Полученные данные говорят о среднем уровне выраженности жизнестойкости, однако при помощи анализа шкал вовлеченность, контроль и принятие риска, можно сделать вывод, что жизнестойкость у респондентов из группы с низкой физической активности носит нестабильный характер.

Показатели воспринимаемого стресса (методика PSS-10)

2.2.7. Проверка нормальности распределения показателей воспринимаемого стресса

Перед проведением последующего анализа была осуществлена проверка распределения эмпирических данных по шкалам методики «Шкала воспринимаемого стресса» (PSS-10) на соответствие нормальному закону распределения. Для оценки нормальности распределения использовался критерий Шапиро–Уилка, рекомендованный для выборок малой и средней численности.

Проверка нормальности распределения проводилась отдельно для каждой из трех групп респондентов по всем показателям методики. Результаты представлены в таблице 13. Таблица 13 – Результаты проверки нормальности распределения показателей воспринимаемого стресса (критерий Шапиро–Уилка)

Показатель	Группа 1	Группа 2	Группа 3
Перенапряжение	0,022	0,188	0,530
Противодействие стрессу	0,247	0,095	0,366
Шкала воспринимаемого стресса	0,284	0,882	0,273
Примечание – в таблице представлены значения p .			

Анализ критерия нормальности у группы респондентов с высокой физической активностью показал, что по шкале противодействие стрессу при $p = 0,247$ распределение является нормальным, также нормальность распределения было выявлено по шкале воспринимаемого стресса при $p = 0,284$.

Однако также была выявлены статистически значимые отклонения выборки от нормальности распределения, по такой шкале как перенапряжение при $p = 0,022$

Таким образом, результаты проверки нормальности распределения у выборки с высокой физической активностью указывают на смешанный характер распределения с преобладанием нормальности распределения по большинству шкал, однако присутствие шкалы с отклонением нормальности распределения указывают на необходимость в дальнейшем исследовании использовать непараметрический критерий Спирмена при расчёте корреляционных связей.

Анализ критерия нормальности у группы респондентов с умеренной физической активностью показал, что по шкале перенапряжение при $p = 0,188$ распределение является нормальным, также нормальность распределения было выявлено по шкалам противодействие стрессу при $p = 0,095$; шкала воспринимаемого стресса при $p = 0,882$.

Однако не смотря на то, что все шкалы являются нормальными, стоит отметить, что для других опросников применяется непараметрический критерий Спирмена, именно для корректности полученных результат корреляционного анализа будет применяться непараметрический критерий Спирмена.

Анализ критерия нормальности у группы респондентов с низкой физической активностью показал, что по шкале перенапряжение при $p = 0,530$ распределение является нормальным, также нормальность распределения было выявлено по шкалам противодействие стрессу при $p = 0,366$; шкала воспринимаемого стресса при $p = 0,273$.

Однако несмотря на то, что все шкалы являются нормальными, стоит отметить, что для других опросников применяется непараметрический критерий Спирмена, именно для корректности полученных результат корреляционного анализа будет применяться непараметрический критерий Спирмена.

2.2.8. Описательные статистики показателей воспринимаемого стресса

На следующем этапе были рассчитаны описательные статистики по шкалам методики «Шкала воспринимаемого стресса» (PSS-10) отдельно для каждой группы респондентов. В таблицах 14, 15, 16 представлены минимальные и максимальные значения, средние показатели и стандартные отклонения по шкалам перенапряжения, противодействия стрессу и интегральному показателю воспринимаемого стресса.

Группа 1 – лица с высокой физической активностью (N = 23)

Таблица 14 – Описательные статистики показателей воспринимаемого стресса (PSS-10) в группе с высокой физической активностью

Показатель	Минимум	Максимум	M	SD
Перенапряжение	8	22	16,13	4,060
Противодействие стрессу	5	14	9,74	2,750
Шкала воспринимаемого стресса	15	36	25,87	6,107

У выборки профессиональных спортсменов наблюдаются средние значения по шкале перенапряжения 16,13 балла при среднеквадратичном отклонении в 4,060 балла. Такое среднее значение может указывать на умеренную выраженность перенапряжения, которое может быть связано с наличием переживаний стрессового характера. Данные переживания могут быть связаны с высокими требованиям в профессиональной спортивной среде, с которыми выборка постоянно сталкивается, а также с интенсивностью профессиональной спортивной деятельности, которая выражается в постоянной подготовке к соревнованиям, вследствие чего наблюдается высокое физическое напряжение, постоянный контроль над своим распорядком дня, каждодневным слежением за своими

спортивными показателями. Все описанные действия могут иметь характер напряжения, особенно в условиях, когда один из показателей неожиданно сбивается, что ведёт к изменению во всех остальных показателях.

Среднее значение по шкале противодействие стрессу 9,74 балла при среднеквадратичном отклонении в 2,750 баллов. Данные показатели характеризуются умеренным уровнем и показывают, что у выборки присутствует достаточно сформированный уровень контроля над стрессовыми переживаниями, благодаря умению восстанавливать и пользоваться внутренними ресурсами, с целью преодоления напряженной ситуации.

Среднее значение по шкале воспринимаемого стресса у выборки профессиональных спортсменов составляет 25,87 балла при среднеквадратичном отклонении в 6,107 баллов, такие показатели соответствуют умеренному уровню воспринимаемого стресса и может указывать на то, что несмотря на высокий темп получаемой нагрузки и постоянным соревновательным периодом, профессиональные спортсмены сохраняют способность к совладанию со стрессом, контролем над ситуацией и возможности использовать свои внутренние ресурсы, для противостоянию с постоянными стрессовыми факторами.

Группа 2 – лица с умеренной физической активностью (N = 41)

Таблица 15 – Описательные статистики показателей воспринимаемого стресса (PSS-10) в группе с умеренной физической активностью

Показатель	Минимум	Максимум	М	SD
Перенапряжение	8	26	18,95	4,527
Противодействие стрессу	4	16	9,78	3,229
Шкала воспринимаемого стресса	15	41	28,73	6,281

Из таблицы 15 видно, что среднее значение по шкале перенапряжение составляет 18,95 баллов при среднеквадратичном отклонении в 4,527 балла, что указывает на выраженность субъективного напряжения. Данный показатели может иметь такую выраженность благодаря наличию субъективного напряжения который связан с переживанием перегрузки как физической, так и психологической, а также возможно проявления определённого давления со стороны окружающей среды и меняющихся обстоятельств.

Среднее значение по шкале противодействия стрессу составляет 9,78 балла при среднеквадратичном отклонении в 3,229 балла. Полученные показатели свидетельствуют о умеренной сформированности копинг-стратегий, которые направлены на контроль

стрессовой ситуации и противостоянию стресса, также такие показатели могут свидетельствовать о частичной возможности использования внутренних ресурсов для снижения внутреннего напряжения.

Среднее значение по шкале воспринимаемого стресса составляет 28,73 балла при среднеквадратичном отклонении в 6,281 балла. Полученные показатели отражают повышенный уровень воспринимаемого стресса, это указывает на то, что не смотря на активную вовлеченность в физическую активность, представители данной группы часто сталкиваются с стрессовыми ситуациями и не всегда способны в полной степени активно противостоять появившемуся напряжению.

Группа 3 – лица с низкой физической активностью (N = 24)

Таблица 16 – Описательные статистики показателей воспринимаемого стресса (PSS-10) в группе с низкой физической активностью

Показатель	Минимум	Максимум	M	SD
Перенапряжение	13	27	19,33	3,571
Противодействие стрессу	5	14	10,08	2,394
Шкала воспринимаемого стресса	22	39	29,42	4,863

Среднее значение по шкале перенапряжение в таблице 16 составляет 19,33 балла при среднеквадратичном отклонении в 3,571 балла, полученные показатели говорят о повышенном уровне перенапряжения. Это указывает на то, что респонденты из группы с низкой физической активностью, в большей степени воспринимают происходящие события с напряжением и истощением внутренних ресурсов.

Среднее значение по шкале противодействие стрессу составляет 10,08 баллов при среднеквадратичном отклонении в 2,394 балла. Полученные данные говорят о умеренной выраженности способности к противодействию стресса. Умеренная выраженность данного показателя может указывать на дисбаланс активных стратегий совладания со стрессом.

Среднее значение по шкале воспринимаемого стресса составляет 29,42 балла при среднеквадратичном отклонении в 4,863 балла. Эти показатели отражают повышенный уровень воспринимаемого стресса. Благодаря полученным данным можно сказать, что респонденты из группы с низкой физической активностью, могут оценивать происходящие ситуации в негативном контексте с сильным напряжением, это может отражаться на адаптационных возможностях респондентов.

2.3. Сравнительный анализ межгрупповых различий

С целью проверки гипотезы о наличии различий в уровне психологических ресурсов стрессоустойчивости и воспринимаемого стресса у лиц с разным уровнем физической активности был проведён сравнительный анализ показателей в трёх независимых группах респондентов.

Учитывая результаты проверки нормальности распределения и неоднородность распределений по ряду показателей, для межгруппового сравнения был использован **непараметрический Н-критерий Краскела–Уоллиса**, предназначенный для сравнения более чем двух независимых выборок.

Для анализа были выбраны **ключевые интегральные показатели**, отражающие обобщённый уровень изучаемых конструктов:

- общий уровень саморегуляции поведения;
- индекс конструктивности копинг-стратегий;
- выраженность жизнестойкости;
- общий уровень воспринимаемого стресса.

Результаты межгруппового сравнения

Таблица 17 – Результаты межгруппового сравнения показателей с использованием критерия Краскела–Уоллиса

Показатель	H	df	p
Общий уровень саморегуляции	10,033	2	0,007
Индекс конструктивности (SACS)	2,367	2	0,306
Выраженность жизнестойкости	13,742	2	0,001
Шкала воспринимаемого стресса (PSS-10)	3,745	2	0,154

Примечание – df = 2; в таблице приведены значения уровня значимости p.

Анализ результатов показал наличие **статистически значимых межгрупповых различий** по показателю **общего уровня саморегуляции поведения** ($H = 10,033$; $p = 0,007$) и **выраженности жизнестойкости** ($H = 13,742$; $p = 0,001$).

По показателям **индекса конструктивности копинг-стратегий** и **воспринимаемого стресса** статистически значимых различий между группами выявлено не было ($p > 0,05$).

В связи с выявлением значимых различий по двум показателям было проведено **парное сравнение групп** с использованием **U-критерия Манна–Уитни** с поправкой Бонферрони.

Попарные межгрупповые различия

Таблица 18 – Результаты попарного сравнения групп по общему уровню саморегуляции поведения (U-критерий Манна–Уитни, поправка Бонферрони)

Сравнение групп	p (скорректированное)
Высокая ФА – умеренная ФА	0,013
Высокая ФА – низкая ФА	0,097
Умеренная ФА – низкая ФА	1,000

По общему уровню саморегуляции статистически значимые различия выявлены между группами с **высокой и умеренной физической активностью** ($p = 0,013$). Различия между остальными парами групп статистически значимыми не являются.

Таблица 19 – Результаты попарного сравнения групп по выраженности жизнестойкости (U-критерий Манна–Уитни, поправка Бонферрони)

Сравнение групп	p (скорректированное)
Высокая ФА – низкая ФА	0,006
Высокая ФА – умеренная ФА	0,006
Умеренная ФА – низкая ФА	1,000

По показателю жизнестойкости установлено, что **группа с высокой физической активностью** статистически значимо отличается как от группы с умеренной физической активностью, так и от группы с низкой физической активностью ($p = 0,006$). Между группами с умеренной и низкой физической активностью значимых различий не выявлено.

Таким образом, результаты сравнительного анализа свидетельствуют о том, что уровень физической активности выступает значимым фактором, дифференцирующим выраженность отдельных психологических ресурсов стрессоустойчивости. Наиболее выраженные различия между группами зафиксированы по показателям **саморегуляции поведения** и **жизнестойкости**, тогда как по уровню воспринимаемого стресса и конструктивности копинг-стратегий статистически значимых различий обнаружено не было.

Полученные данные создают основу для дальнейшего анализа взаимосвязей между психологическими ресурсами и воспринимаемым стрессом в каждой из исследуемых групп.

2.4 Статистическая взаимосвязь между субшкалами в исследовании

Исходя из полученных, данных, которые были описаны выше, можно сказать, что распределение для выборки спортсменов высших достижений и контрольной группы является ненормальным. Соответственно для вычисления взаимосвязи между субшкалами будет использоваться, критерий корреляционного анализа Спирмена.

Таблица 20 – Корреляционные связи между показателями исследования

Показатели ССПМ-2020 x Тест жизнестойкости Мадди	Группа 1 (r / p)	Группа 2 (r / p)	Группа 3 (r / p)
Планирование целей x Вовлеченность	-	0,364 / 0,019	-
Планирование целей x Контроль	0,779 / 0,000	0,475 / 0,002	
Планирование целей x Принятие риска	-	-	0,547 / 0,006
Планирование целей x Выраженная жизнестойкость	0,622 / 0,002	0,424 / 0,006	-
Моделирование условий x Вовлеченность	0,477 / 0,021	0,469 / 0,002	-
Моделирование условий x Контроль	0,762 / 0,000	0,591 / 0,000	0,622 / 0,001
Моделирование условий x Принятие риска	-	0,423 / 0,006	-
Моделирование условий x Выраженная жизнестойкость	0,620 / 0,002	0,574 / 0,000	-
Оценивание результатов x Контроль	-	-	0,672 / 0,000
Оценивание результатов x Принятие риска	-	0,352 / 0,024	0,459 / 0,024
Оценивание результатов x Выраженная жизнестойкость	-	0,356 / 0,022	0,524 / 0,009
Гибкость x Принятие риска	-	0,416 / 0,007	-
Надёжность x Вовлеченность	-	0,430 / 0,005	-
Надёжность x Контроль	0,638 / 0,001	0,310 / 0,048	0,705 / 0,000
Надёжность x Принятие риска	0,459 / 0,027	-	-
Надёжность x Выраженная жизнестойкость	0,573 / 0,004	0,355 / 0,023	0,489 / 0,015
Настойчивость x Вовлеченность	-	0,380 / 0,014	-
Настойчивость x Контроль	0,625 / 0,001	0,407 / 0,008	-
Настойчивость x Принятие риска		0,359 / 0,021	-
Настойчивость x Выраженная жизнестойкость	0,441 / 0,035	0,381 / 0,014	-
Общий уровень саморегуляции x Вовлеченность	0,420 / 0,046	0,490 / 0,001	-
Общий уровень саморегуляции x Контроль	0,823 / 0,000	0,498 / 0,001	0,753 / 0,000
Общий уровень саморегуляции x Принятие риска	-	0,395 / 0,011	-
Общий уровень саморегуляции x Выраженная жизнестойкость	0,644 / 0,001	0,505 / 0,001	0,433 / 0,035

Благодаря корреляционному анализу и представленными значимыми корреляциями в таблице 20 по методикам «Опросник Стиль саморегуляции поведения, ССПМ-2020»; «Опросник Тест жизнестойкости Мадди» можно сделать о том, что у группы с высоким

уровнем физической активности присутствует достаточно развёрнутая, а также согласованная структура саморегуляции и жизнестойкости, которая отражает высокую интегрированность внутренних ресурсов респондентов.

В группе с высоким уровнем физической активности планирование целей положительно коррелирует с показателями контроля ($r = 0,779$; $p = 0,000$) и выраженной жизнестойкости $r = 0,622$; $p = 0,002$, что может указывать на высокие способности целеполагания и их связь с субъективным ощущением контроля над происходящими событиями, а также общей устойчивостью к стрессу. Это может говорить о том, что одним из важных компонентов поддержания жизнестойкости у группы с высоким уровнем физической активности, является осознанное и целенаправленное постановление дальнейших целей.

Такой показатель как моделирование условий, у группы с высокой физической активности, имеет положительные корреляционные связи с вовлеченностью $r = 0,477$; $p = 0,021$, контролем $r = 0,762$; $p = 0,000$ и выраженностью жизнестойкости $r = 0,620$; $p = 0,002$. Это может указывать на то, что способность к заранее обдуманым предстоящим событиям и возможность учитывать предстоящие ограничения, позволяют более включено вести свою деятельность, тем самым больше поддерживать чувство контроля над ситуациями, которые происходят в данный момент.

Показатель надёжности положительно коррелирует с контролем ($r = 0,638$; $p = 0,001$); принятием риска ($r = 0,459$; $p = 0,027$) и выраженной жизнестойкостью ($r = 0,573$; $p = 0,004$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что у респондентов устойчивость и контроль своего поведения, а также последовательность своих действий сопровождается готовностью принимать решения в условиях неопределенности, что способствует трансформации воспринимаемой ситуации как личностный рост или опыт, а не стрессовое событие.

Шкала настойчивости положительно коррелирует с контролем ($r = 0,625$; $p = 0,001$) и выраженностью жизнестойкости ($r = 0,441$; $p = 0,035$), что может указывать на то, что чем больше способность преодолевать ситуации, тем больше будет выражен компонент контроля над ситуацией.

Общий уровень саморегуляции имеет положительные корреляционные связи с вовлеченностью ($r = 0,420$; $p = 0,046$); контролем ($r = 0,823$; $p = 0,000$) и выраженной жизнестойкостью ($r = 0,644$; $p = 0,001$), что указывает на интеграцию регуляторных процессов и выраженностью возможности противостоять стрессу

В группе с умеренной физической активностью также выявлены корреляционные связи между показателями саморегуляции и жизнестойкостью.

Показатель планирование целей имеет положительные корреляционные связи с вовлеченностью ($r = 0,364$; $p = 0,019$); контролем ($r = 0,475$; $p = 0,002$) и выраженностью жизнестойкости ($r = 0,424$; $p = 0,006$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что планирование своих целей в данной группе связано с ощущение включенности в деятельность, а также контролем над происходящими ситуациями, которое позволяет быть более устойчивым к стрессовым событиям.

Моделирование условий имеет положительные корреляционные связи с вовлеченностью ($r = 0,469$; $p = 0,002$); контролем ($r = 0,591$; $p = 0,000$); принятием риска ($r = 0,423$; $p = 0,006$) и выраженностью жизнестойкости ($r = 0,574$; $p = 0,000$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что активная способность моделировать условия и предвосхищать события, связано с активным отношением к жизни, контролем над происходящими ситуациями, а также принятием рисков, что способствует противодействию стресса.

Шкала оценивание результатов имеет положительные корреляционные связи с принятием рисков ($r = 0,352$; $p = 0,024$) и выраженностью жизнестойкости ($r = 0,356$; $p = 0,022$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что у данной группы присутствует выраженная связь способности к рефлексии с возможностью адаптироваться к субъективным способам переживания трудностей и стрессовых ситуаций.

Показатели гибкость имеет положительные корреляционные связи с принятием рисков ($r = 0,416$; $p = 0,007$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что способность принимать риски и ответственность за происходящую деятельность у данной группы ведет к перестроению своей деятельности в условиях неопределенности.

Показатель надёжность имеет положительные корреляционные связи с вовлеченностью ($r = 0,430$; $p = 0,005$); контролем ($r = 0,310$; $p = 0,048$) и выраженностью жизнестойкости ($r = 0,355$; $p = 0,023$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что для данной группы характерно проявления устойчивости поведения как фактора адаптационного ресурса.

Настойчивость имеет положительные корреляционные связи с вовлеченностью ($r = 0,420$; $p = 0,046$); контролем ($r = 0,420$; $p = 0,046$); принятием рисков ($r = 0,420$; $p = 0,046$) и выраженностью жизнестойкости ($r = 0,420$; $p = 0,046$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что респонденты преодолевают свои трудности с позиции настойчивости и ощущением внутреннего контроля над ситуацией, в которой они готовы брать на себя определенные риски.

Общий уровень саморегуляции имеет положительные корреляционные связи с вовлеченностью ($r = 0,490$; $p = 0,001$); контролем ($r = 0,498$; $p = 0,001$); принятием рисков ($r =$

= 0,395; $p = 0,11$ и выраженностью жизнестойкости ($r = 0,505$; $p = 0,001$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что присутствует взаимосвязь регуляторных процессов и стрессоустойчивости.

В группе с низкой физической активностью также выявлены корреляционные связи между показателями саморегуляции и жизнестойкостью.

Показатель планирование целей имеет положительные корреляционные связи с принятием риска ($r = 0,547$; $p = 0,006$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что в группе с низкой физической активностью выражена связь между способностью ставить цели и готовностью действовать в ситуациях неопределённости, без выраженных компонентов вовлеченности и ощущение контроля над ситуацией.

Моделирование условий имеет положительные корреляционные связи с контролем ($r = 0,622$; $p = 0,001$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что в группе с низкой физической активностью способность прогнозировать предстоящие события и анализировать предстоящий план своих действий связан с ощущением контроля, без связей с вовлеченностью в деятельность и общей устойчивости к стрессовым событиям.

Шкала оценивание результатов имеет положительные корреляционные связи с контролем ($r = 0,672$; $p = 0,000$); принятием риска ($r = 0,459$; $p = 0,024$) и выраженностью жизнестойкости ($r = 0,524$; $p = 0,009$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что рефлексия и анализ собственных действий являются одним из главных компонентов регуляции, который поддерживает стрессоустойчивость в данной группе.

Показатель надёжности положительно коррелирует с контролем ($r = 0,705$; $p = 0,000$) и выраженностью жизнестойкости ($r = 0,489$; $p = 0,015$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что устойчивость и последовательность своих действий, в данной группе, является одним из важных ресурсов адаптации.

Общий уровень саморегуляции имеет положительные корреляционные связи с контролем ($r = 0,753$; $p = 0,000$) и выраженностью жизнестойкости ($r = 0,433$; $p = 0,035$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что общая устойчивость обуславливается контролем над ситуацией и адаптаций к происходящим событиям.

Благодаря полученным корреляционным связям можно сравнить данные три группы.

Группа с высоким уровнем физической активностью имеет наиболее интегрированную и целостную структуру представленных корреляционных взаимосвязей. Так как ключевые компоненты саморегуляции такие как: планирование целей, моделирование условий, надежность, настойчивость, общий уровень саморегуляции

положительно связаны с ключевыми компонентами жизнестойкости такими как: контроль, вовлеченность, принятие риска и выраженность жизнестойкости.

В данной группе саморегуляции и жизнестойкость функционируют как единая система ресурсов, которая обеспечивает целостную личностную позицию, при которой у респондентов присутствует возможность полноценно брать на себя ответственность за события и выражается активная позиция при преодолении возникающих проблем и стрессовых ситуаций.

В группе с умеренной физической активностью также выявлено множество корреляционных связей, однако их структура является более вариативной и менее интегрированной. В сравнении с первой группой связи имеют менее системный характер, который отражает процесс формирования и перераспределение психологических ресурсов.

В группе с низкой физической активностью также выявлены корреляционные связи, однако по сравнению с другими группами, ключевыми факторами в данной группе является именно когнитивные компоненты саморегуляции, такие как моделирование условий и оценивание результата, которые связаны с контролем и выраженностью жизнестойкости.

Полные таблицы корреляционного анализа смотреть в приложении Б

Таблица 21 – Корреляционные связи между показателями исследования

Показатели ССПМ-2020 И SACS	Группа 1 (r / p)	Группа 2 (r / p)	Группа 3 (r / p)
Ассертивные действия x Надёжность	0,540 / 0,008	-	-
Социальное взаимодействие x Оценивание результатов	-	0,323 / 0,039	-
Поиск социальной поддержки x Настойчивость	-	-	0,417 / 0,043
Осторожные действия x Программирование	0,476 / 0,022	-	-
Осторожные действия x Надёжность	-	-	-0,488 / 0,016
Импульсивные действия x Планирование целей	-	-0,365 / 0,019	-
Импульсивные действия x Моделирование условий	-	-0,503 / 0,001	-
Импульсивные действия x Надёжность	-0,440 / 0,036	-	-
Импульсивные действия x Настойчивость	-	-0,337 / 0,031	-
Импульсивные действия x Общий уровень саморегуляции	-	-0,434 / 0,005	-
Избегание x Надёжность	-0,551 / 0,006	-	-
Избегание x Настойчивость	-0,465 / 0,025	-	-
Избегание x Общий уровень саморегуляции	-0,450 / 0,031	-	-
Манипулятивные действия x Оценивание результатов	0,424 / 0,044	-	-
Манипулятивные действия x Настойчивость	-	-	0,503 / 0,012
Асоциальные действия x Программирование	-	-0,334 / 0,33	-

Окончание таблицы 21

Асоциальные действия x Надёжность	-	-0,422 / 0,006	-
Асоциальные действия x Общий уровень саморегуляции	-	-	0,462 / 0,023
Агрессивные действия x Надёжность	-0,592 / 0,003	-	-
Агрессивные действия x Настойчивость	-	0,361 / 0,021	-
Индекс конструктивности x Надёжность	0,660 / 0,001	-	-

У группы с высокой физической активностью были зафиксированы следующие корреляционные связи (Таблица 21).

Ассертивные действия имеют положительную корреляционную связь с надёжностью ($r = 0,540$; $p = 0,008$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что способность открыто и уверенно отстаивать свою позицию связано с устойчивостью, последовательностью регуляторных процессов.

Осторожные действия имеют положительную корреляционную связь с программирование действий ($r = 0,476$; $p = 0,022$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что склонность к осторожным действиям может быть выстроена на способности заранее продумывать свои действия и планировать свою активность.

Импульсивные действия имеют отрицательную корреляционную связь с надёжностью ($r = -0,440$; $p = 0,036$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что повышенная импульсивность в стрессовых ситуациях способствует снижению устойчивости регуляции поведения.

Избегание имеют отрицательную корреляционную связь с надёжностью ($r = -0,551$; $p = 0,006$); настойчивостью ($r = -0,465$; $p = 0,025$) и общим уровнем саморегуляции ($r = -0,450$; $p = 0,031$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что избегание стрессовой ситуации и уход от активного взаимодействия с окружающим миром, связан с общим снижением организованности и регуляторных механизмов респондентов.

Манипулятивные действия имеют положительную корреляционную связь с оценением результатов ($r = 0,424$; $p = 0,044$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что данный деструктивный способ совладания со стрессом, связан с осознанным выбором использования данной стратегии проявляющийся как способ адаптации.

Агрессивные действия имеют отрицательную корреляционную связь с надёжностью ($r = -0,592$; $p = 0,003$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что агрессивные действия могут вызвать дезорганизацию устойчивости и целенаправленности поведения у респондентов.

Индекс конструктивности имеет положительную корреляционную связь с надёжностью ($r = 0,660$; $p = 0,001$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что именно конструктивные стратегии совладания со стрессом в данной группе являются важным ресурсом поддержания внутренней устойчивости.

У группы с умеренной физической активностью были зафиксированы следующие корреляционные связи:

Социальное взаимодействие имеет положительную корреляционную связь с оценкой результатов ($r = 0,323$; $p = 0,039$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что ориентация на окружающих связана с оценкой своих поступков и последствий собственных действий.

Импульсивные действия имеют отрицательную корреляционную связь с планированием целей ($r = -0,365$; $p = 0,019$); моделирование условий ($r = -0,503$; $p = 0,001$); настойчивостью ($r = -0,377$; $p = 0,031$) и общий уровень саморегуляции ($r = -0,434$; $p = 0,005$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что импульсивные действия могут сопровождаться снижением целенаправленного планирования и возможным снижением оценкой условий предстоящей деятельности.

Асоциальные действия имеют отрицательную корреляционную связь с программированием действий ($r = -0,334$; $p = 0,033$) и надёжностью ($r = -0,422$; $p = 0,006$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что асоциальные стратегии совладания со стрессом могут быть следствием недостаточной организованности и отсутствием устойчивой регуляции поведения.

Агрессивные действия имеют положительную корреляционную связь с Настойчивостью ($r = 0,361$; $p = 0,021$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что компоненты фактора настойчивости могут проявляться в агрессивных тенденциях для того, чтобы справиться со стрессом.

У группы с низкой физической активностью были зафиксированы следующие корреляционные связи.

Поиск социальной поддержки имеет положительную корреляционную связь с Настойчивостью ($r = 0,417$; $p = 0,043$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что обращение за поддержкой может быть связано с субъективным ощущением завершения деятельности.

Осторожные действия имеют отрицательную корреляционную связь с надёжностью ($r = -0,488$; $p = 0,016$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что сильная настороженность и избегание активных действий сопровождаются снижением устойчивости и последовательности поведения в стрессовых ситуациях.

Манипулятивные действия имеют положительную корреляционную связь с Настойчивостью ($r = 0,503$; $p = 0,012$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что настойчивость в данной группе реализуется при помощи манипулятивных действий.

Асоциальные действия имеют положительную корреляционную связь с Общим уровнем саморегуляции ($r = 0,462$; $p = 0,023$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что общий уровень регуляторных процессов может восстанавливаться в данной группе при помощи асоциальных форм поведения.

Благодаря полученным данным можно сделать сравнительный анализ, который показал, что группа у группы с высоким уровнем физической активности с преобладанием конструктивных стратегий связаны ключевые компоненты саморегуляции, но и деструктивные стратегии отрицательно связаны с главными компонентами саморегуляции. Это может указывать на то, что в данной группе адаптивные стратегии совладания интегрированы в систему саморегуляции а деструктивные стратегии подавляются.

В группе с умеренной физической активностью связи более вариативные. Импульсивные действия отрицательно связаны с планированием целей, моделированием условий, настойчивостью и общим уровнем саморегуляции. При этом имеются положительные связи социальных и агрессивных действий с компонентами саморегуляции, это отражает смешанный стиль совладания со стрессом.

В группе с низкой физической активностью именно отдельные стратегии связаны с отдельными компонентами саморегуляции и носят характер компенсации. Отрицательные связи осторожных и агрессивных действий с надёжностью могут указывать на нестабильность регуляторной системы и ограниченную возможность совладать со стрессом. Полные таблицы корреляционного анализа смотреть в приложении В

Таблица 22 – Корреляционные связи между показателями исследования

Показатели ССПМ-2020 И PSS-10	Группа 1 (r / p)	Группа 2 (r / p)	Группа 3 (r / p)
Планирование целей x Противодействие стрессу	-	-	-0,500 / 0,013
Планирование целей x Шкала воспринимаемого стресса	-	-0,368 / 0,018	-
Моделирование условий x Перенапряжение	-0,535 / 0,009	-	-
Моделирование условий x Противодействие стрессу	-	-0,459 / 0,003	-
Моделирование условий x Шкала воспринимаемого стресса	-0,525 / 0,010	-0,467 / 0,002	-
Программирование действий x Противодействие стрессу	-	-0,527 / 0,000	-
Программирование действий x Шкала воспринимаемого стресса	-	-0,462 / 0,002	-

Окончание таблицы 22

Оценивание результатов x Противодействие стрессу	-	-	-0,494 / 0,014
Оценивание результатов x Шкала воспринимаемого стресса	-	-	-0,521 / 0,009
Гибкость x Шкала воспринимаемого стресса	-	-0,342 / 0,029	-
Надежность x Перенапряжение	-0,500 / 0,015	-0,374 / 0,016	-
Надежность x Противодействие стрессу	-0,476 / 0,022	-0,360 / 0,021	-
Надежность x Шкала воспринимаемого стресса	-0,600 / 0,002	-0,452 / 0,003	-
Настойчивость x Противодействие стрессу	-	-0,499 / 0,001	-0,415 / 0,044
Настойчивость x Шкала воспринимаемого стресса	-	-0,468 / 0,002	-0,427 / 0,037
Общий уровень саморегуляции x Перенапряжение	-	-0,339 / 0,030	-
Общий уровень саморегуляции x Противодействие стрессу	-0,472 / 0,023	-0,517 / 0,001	-0,536 / 0,007
Общий уровень саморегуляции x Шкала воспринимаемого стресса	-0,472 / 0,023	-0,535 / 0,000	-0,423 / 0,039

У группы с высоким уровнем физической активности были выявлены следующие корреляции (Таблица 22).

Показатель моделирование условий имеет отрицательную корреляционную связь с перенапряжением ($r = -0,535$; $p = 0,009$) и шкалой воспринимаемого стресса ($r = -0,525$; $p = 0,010$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что способность прогнозированию и считыванию условий предстоящей деятельности могут снижать ощущение перегруженности и напряжения в стрессовых ситуациях.

Показатель надёжности имеет отрицательную корреляционную связь с перенапряжением ($r = -0,500$; $p = 0,015$); противодействием стрессу ($r = -0,476$; $p = 0,022$) и шкалой воспринимаемого стресса ($r = -0,600$; $p = 0,002$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что устойчивость, последовательность могут выступать ресурсом при снижении субъективного стресса.

Общий уровень саморегуляции имеет отрицательную корреляционную связь с противодействием стрессу ($r = -0,472$; $p = 0,023$) и шкалой воспринимаемого стресса ($r = -0,472$; $p = 0,023$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что показатель саморегуляции может обеспечивать более низкий уровень воспринимаемого стресса.

У группы с умеренным уровнем физической активности были выявлены следующие корреляции:

Показатель планирование целей имеет отрицательную корреляционную связь с шкалой воспринимаемого стресса ($r = -0,368$; $p = 0,018$). Полученные корреляционные связи

могут указывать на то, что выраженная способность к постановке целей сопровождается снижением уровня субъективного стресса.

Показатель моделирование условий имеет отрицательную корреляционную связь с противодействием стрессу ($r = -0,459$; $p = 0,003$) и шкалой воспринимаемого стресса ($r = -0,467$; $p = 0,002$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что способность прогнозировать и учитывать свои ограничения способствует снижению напряжения и уменьшению субъективного стресса.

Показатель программирование действий имеет отрицательную корреляционную связь с противодействием ($r = -0,527$; $p = 0,000$) и шкалой воспринимаемого стресса ($r = -0,462$; $p = 0,002$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что заранее проработанные схемы своих действий выступают механизмом, снижающим стресс.

Показатель гибкость имеет отрицательную корреляционную связь с шкалой воспринимаемого стресса ($r = -0,342$; $p = 0,029$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что у респондентов присутствует возможность адаптироваться под новые условия окружающей среды, которая снижает уровень субъективного стресса.

Показатель надёжность имеет отрицательную корреляционную связь с перенапряжением ($r = -0,374$; $p = 0,029$); противодействием стрессу ($r = -0,360$; $p = 0,021$) и шкалой воспринимаемого стресса ($r = -0,452$; $p = 0,003$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что последовательность и ответственность за свои действия могут снижать уровень воспринимаемого стресса в ситуациях неопределённости.

Показатель настойчивость имеет отрицательную корреляционную связь с противодействием стрессу ($r = -0,499$; $p = 0,001$) и шкалой воспринимаемого стресса ($r = -0,468$; $p = 0,002$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что ориентация на достижения целей и преодоление трудностей могут быть связаны с низким уровнем субъективного стресса.

Показатель общий уровень саморегуляции имеет отрицательную корреляционную связь с противодействием стрессу ($r = -0,517$; $p = 0,001$) и шкалой воспринимаемого стресса ($r = -0,535$; $p = 0,000$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что развитая система саморегуляции выступает ресурсом в борьбе с стрессом.

У группы с низким уровнем физической активности были выявлены следующие корреляции:

Показатель планирование целей имеет отрицательную корреляционную связь с противодействием стрессу ($r = -0,500$; $p = 0,013$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что выраженная способность к целеполаганию может быть связана с снижением напряжения и меньшей потребностью в активном сопротивлении стрессу.

Показатель оценивание результата имеет отрицательную корреляционную связь с противодействием стрессу ($r = -0,494$; $p = 0,014$) и шкалой воспринимаемого стресса ($r = -0,521$; $p = 0,009$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что способность к рефлексии и оцениванию своих поступков может снижать уровень субъективного стресса, тем самым респонденты более спокойно реагируют на ситуации.

Показатель настойчивость имеет отрицательную корреляционную связь с противодействием стрессу ($r = -0,415$; $p = 0,044$) и шкалой воспринимаемого стресса ($r = -0,427$; $p = 0,037$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что ориентация на достижение целей может быть связана с низким уровнем воспринимаемого стресса.

Показатель общий уровень саморегуляции имеет отрицательную корреляционную связь с противодействием стрессу ($r = -0,536$; $p = 0,007$) и шкалой воспринимаемого стресса ($r = -0,423$; $p = 0,039$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что саморегуляция выступает в данной группе ресурсом борьбы со стрессом.

Благодаря сравнительному анализу трёх групп можно сделать выводы о том, что у группы с высоким уровнем физической активности наиболее выраженные структурные связи. Ключевые компоненты саморегуляции имеют устойчивые отрицательные корреляционные связи с показателями перенапряжения и уровнем воспринимаемого стресса.

В группе с умеренной физической активностью также выявлены значительные корреляционные связи между компонентами саморегуляции и показателями стресса, однако присутствует менее системный характер которые затрагивает отдельные механизмы регуляции, что может указывать на менее устойчивую структуру саморегуляции по сравнению с группой с высокой физической активностью.

В группе с низким уровнем физической активности также присутствуют корреляционные связи, однако их количество значительно ниже и значимые корреляционные связи касаются общего уровня саморегуляции. Это может указывать на то, что саморегуляция в данном случае выполняет функцию компенсации. Полные таблицы корреляционного анализа смотреть в приложении Г.

Таблица 23 – Корреляционные связи между показателями исследования

Показатели SACS И Тест жизнестойкости Мадди	Группа 1 (r / p)	Группа 2 (r / p)	Группа 3 (r / p)
Ассертивные действия x Контроль	0,583 / 0,004	-	-
Импульсивные действия x Вовлеченность	-	-0,608 / 0,000	-
Импульсивные действия x Контроль	-	-0,529 / 0,000	-
Импульсивные действия x Выраженная жизнестойкость	-	-0,528 / 0,000	-
Избегание x Контроль	-0,442 / 0,035	-	-
Асоциальные действия x Вовлеченность	-	-0,380 / 0,014	-

Окончание таблицы 23

Агрессивные действия x Вовлеченность	-0,466 / 0,025	0,378 / 0,015	-
Агрессивные действия x Контроль	-0,439 / 0,036	0,376 / 0,015	0,601 / 0,002
Агрессивные действия x Принятие риска	-0,420 / 0,046	-	-
Агрессивные действия x Выраженная жизнестойкость	-0,482 / 0,020	-	0,444 / 0,030
Индекс конструктивности x Принятие риска	0,509 / 0,013	-	-
Индекс конструктивности x Выраженная жизнестойкость	0,419 / 0,046	-	-

Показатель ассертивные действия имеет положительную корреляционную связь с контролем ($r = 0,583$; $p = 0,004$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что при активном и уверенном участии в решении проблем наблюдается чувство контроля над ситуацией (Таблица 23).

Показатель избегание имеет отрицательную корреляционную связь с контролем ($r = -0,442$; $p = 0,035$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что при избегании у данной группы наблюдается снижение чувства контроля над ситуацией.

Показатель агрессивные действия имеет отрицательную корреляционную связь с вовлеченностью ($r = -0,466$; $p = 0,025$); контролем ($r = -0,439$; $p = 0,036$); принятием риска ($r = -0,420$; $p = 0,046$) и выраженностью жизнестойкости ($r = -0,482$; $p = 0,020$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что использование агрессивных стратегий совладания сопровождаются снижением вовлеченностью в деятельность, потерей чувства контроля и снижением способности воспринимать трудности.

Показатель индекс конструктивности имеет положительную корреляционную связь с принятием риска ($r = 0,509$; $p = 0,013$) и выраженностью жизнестойкости ($r = 0,419$; $p = 0,046$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что преобладание конструктивных стратегий совладания способствуют формированию устойчивого отношения к стрессу.

У группы с умеренным уровнем физической активности были выявлены следующие корреляции.

Показатель импульсивные действия имеет отрицательную корреляционную связь с вовлеченностью ($r = -0,608$; $p = 0,000$); контролем ($r = -0,529$; $p = 0,000$) и выраженностью жизнестойкости ($r = -0,528$; $p = 0,000$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что импульсивные действия могут снижать осознанное включение в деятельность, контроль и снижать толерантность к стрессу.

Показатель асоциальные действия имеет отрицательную корреляционную связь с вовлеченностью ($r = -0,380$; $p = 0,014$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что асоциальные действия связаны с снижением включенности в деятельность и способностью преодолевать трудности.

Показатель агрессивные действия имеет положительную корреляционную связь с вовлеченностью ($r = 0,378$; $p = 0,015$) и контролем ($r = 0,376$; $p = 0,015$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что агрессивные формы совладания могут быть связаны с общей мобилизацией против стрессовой ситуации.

У группы с низким уровнем физической активности были выявлены следующие корреляции.

Показатель агрессивные действия имеет положительную корреляционную связь с контролем ($r = 0,601$; $p = 0,002$) и выраженностью жизнестойкости ($r = 0,444$; $p = 0,030$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что агрессивные формы совладания с стрессом в группе с низкой физической активностью выступают главным мобилизирующим фактором в борьбе с стрессом, несмотря на деструктивный характер данной стратегии.

При сравнительном анализе были выявлены следующие особенности групп

В группе с высоким уровнем физической активности наблюдается конструктивный характер совладания со стрессом. Ассертивные действия положительно коррелируют с контролем, что может говорить о том, что активное и уверенно поведение в стрессовых ситуациях сопровождается контролем над ситуацией. При этом показатели избегание и агрессивного поведения отрицательно коррелируют с компонентами жизнестойкости. Индекс конструктивности положительно связан с принятием риска и выраженностью жизнестойкости, что указывает на активное преодоление трудностей в данной группе.

В группе с умеренным уровнем физической активности структура связей имеет неоднозначный характер. В данной группе стрессоустойчивость поддерживается при помощи ситуационной активации как деструктивных, так и конструктивных стратегий совладания.

В группе с низким уровнем физической активности выявлены связи, которые указывают на фрагментарность процессов совладания. Агрессивные действия приводят к внешней мобилизации, но не к внутренним гибким изменениям. При этом присутствует вероятность истощения механизмов совладания при длительном воздействии стрессора. Полные таблицы корреляционного анализа смотреть в приложении Д.

Таблица 24 – Корреляционные связи между показателями исследования

Показатели SACS И PSS-10	Группа 1 (r / p)	Группа 2 (r / p)	Группа 3 (r / p)
Ассертивные действия x Перенапряжение	-0,510 / 0,013	-	-
Ассертивные действия x Шкала воспринимаемого стресса	-0,536 / 0,008	-	-

Окончание таблицы 24

Импульсивные действия x Перенапряжение	0,500 / 0,015	0,329 / 0,036	0,448 / 0,028
Импульсивные действия x Противодействие стрессу	-	0,356 / 0,023	-
Импульсивные действия x Шкала воспринимаемого стресса	-	0,404 / 0,009	-
Агрессивные действия x Перенапряжение	0,513 / 0,012	-	-0,481 / 0,017
Агрессивные действия x Противодействие стрессу	0,443 / 0,034	-	-
Агрессивные действия x Шкала воспринимаемого стресса	0,551 / 0,006	-	-0,476 / 0,019

В Таблице 24 видно, что показатель асертивных действия имеет отрицательную корреляционную связь с перенапряжением ($r = -0,510$; $p = 0,013$) и шкалой воспринимаемого стресса ($r = -0,536$; $p = 0,008$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что использование асертивной стратегии совладания со стрессом связано с снижением субъективного напряжения и общего уровня воспринимаемого стресса.

Показатель импульсивные действия имеет положительную корреляционную связь с перенапряжением ($r = 0,500$; $p = 0,015$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что импульсивные формы реагирования сопровождаются ростом внутреннего напряжения и эмоциональным истощением.

Показатель агрессивные действия имеет положительную корреляционную связь с перенапряжением ($r = 0,5131$; $p = 0,012$); противодействием со стрессом ($r = 0,443$; $p = 0,034$) и шкалой воспринимаемого стресса ($r = 0,551$; $p = 0,006$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что агрессивные формы совладания со стрессом в данной группе носят мобилизирующих характер, однако при долгом проявлении стресса присутствует возможность истощения адаптационных ресурсов.

У группы с умеренным уровнем физической активности были выявлены следующие корреляционные связи.

Показатель импульсивные действия имеют положительную корреляционную связь с перенапряжением ($r = 0,329$; $p = 0,036$); противодействием стрессу ($r = 0,356$; $p = 0,023$) и шкалой воспринимаемого стресса ($r = 0,404$; $p = 0,009$). Полученные корреляционные связи могут указывать на то, что импульсивная стратегия совладания со стрессом у данной группы сопровождается ростом перенапряжения и воспринимаемого стресса, это может говорить о неосознанной реакции в виде импульсивных действий в стрессовых ситуациях.

Показатель импульсивности положительно коррелирует с перенапряжением ($r = 0,448$; $p = 0,028$). Полученные данные могут указывать на то, что импульсивные реакции в данной группе сопровождаются ростом внутреннего напряжения, это может свидетельствовать о недостаточной интегрированности функций совладания.

Показатель агрессивности действий имеет отрицательные корреляционные связи с перенапряжением ($r = -0,481$; $p = 0,017$) и шкалой воспринимаемого стресса ($r = -0,476$; $p = 0,019$). Полученные данные могут указывать на то, что агрессивные формы совладания со стрессом в данной группе могут выступать кратковременным и быстрым решением для снятия напряжения.

Таким образом в группе с высокой физической активностью наблюдается связи, указывающие на более структурный компонент совладания со стрессом. Ассертивные действия отрицательно коррелируют с перенапряжением и шкалой воспринимаемого стресса, что свидетельствует о способности данной группы применять конструктивные стратегии совладания для снижения напряжения и уровня стресса. Также присутствуют агрессивные и импульсивные стратегии, которые связаны с ростом напряжения и воспринимаемого стресса.

В группе с умеренной физической активностью присутствуют корреляционные связи, например импульсивные стратегии совладания со стрессом увеличивают внутреннее напряжение, появляется невозможность повлиять на стрессовую ситуацию и уровень воспринимаемого стресса возрастает.

В группе с низкой физической активностью импульсивные стратегии совладания со стрессом увеличивают внутреннее напряжение, однако агрессивные тенденции, наоборот, снижают уровень воспринимаемого стресса, при этом такая реакция может быть условием возможного истощения. Полные таблицы корреляционного анализа смотреть в приложении Ж.

Таблица 25 – Корреляционные связи между показателями исследования

Показатели PSS-10 и Тест жизнестойкости Мадди	Группа 1 (r / p)	Группа 2 (r / p)	Группа 3 (r / p)
Вовлеченность x Перенапряжение	-0,695 / 0,000	-0,556 / 0,000	-0,769 / 0,000
Вовлеченность x Противодействие стрессу	-0,671 / 0,000	-0,323 / 0,039	-
Вовлеченность x Шкала воспринимаемого стресса	-0,746 / 0,000	-0,571 / 0,000	-0,721 / 0,000
Контроль x Перенапряжение	-0,688 / 0,000	-0,604 / 0,000	-0,574 / 0,003
Контроль x Противодействие стрессу	-0,623 / 0,001	-0,364 / 0,019	-0,623 / 0,001
Контроль x Шкала воспринимаемого стресса	-0,727 / 0,000	-0,630 / 0,000	-0,702 / 0,000
Принятие рисков x Перенапряжение	-0,643 / 0,001	-0,593 / 0,000	-0,539 / 0,007
Принятие рисков x Противодействие стрессу	-0,575 / 0,004	-	-
Принятие рисков x Шкала воспринимаемого стресса	-0,685 / 0,000	-0,471 / 0,002	-0,561 / 0,004

Окончание таблицы 25

Выраженная жизнестойкость x Перенапряжение	-0,755 / 0,000	-0,639 / 0,000	-0,828 / 0,000
Выраженная жизнестойкость x Противодействие стрессу	-0,734 / 0,000	-0,312 / 0,047	-0,554 / 0,005
Выраженная жизнестойкость x Шкала воспринимаемого стресса	-0,827 / 0,000	-0,616 / 0,000	-0,852 / 0,000

Показатель вовлеченность имеет отрицательные корреляционные связи с перенапряжением ($r = -0,695$; $p = 0,000$), противодействием со стрессом ($r = -0,671$; $p = 0,000$) и шкалой воспринимаемого стресса ($r = -0,746$; $p = 0,000$). Полученные данные могут указывать на то, что у группы присутствует сильная вовлеченность, которая способствует снижению напряжения (Таблица 25).

Показатель контроля имеет отрицательные корреляционные связи с перенапряжением ($r = -0,688$; $p = 0,000$), противодействием со стрессом ($r = -0,623$; $p = 0,001$) и шкалой воспринимаемого стресса ($r = -0,727$; $p = 0,000$). Полученные данные могут указывать на то, что высокий уровень вовлеченности в деятельность сопровождается снижением субъективного напряжения.

Показатель принятие рисков имеет отрицательные корреляционные связи с перенапряжением ($r = -0,643$; $p = 0,001$), противодействием со стрессом ($r = -0,575$; $p = 0,004$) и шкалой воспринимаемого стресса ($r = -0,685$; $p = 0,000$). Полученные данные могут указывать на то, что контроля является значимым ресурсом, который способствует, снижению уровня воспринимаемого стресса.

Показатель выраженности жизнестойкость имеет отрицательные корреляционные связи с перенапряжением ($r = -0,755$; $p = 0,000$), противодействием со стрессом ($r = -0,34$; $p = 0,000$) и шкалой воспринимаемого стресса ($r = -0,481$; $p = 0,017$). Полученные данные могут указывать на то, что готовность принимать ответственность и погружаться в неопределенность, связана с более низким уровнем воспринимаемого стресса

У группы с умеренной физической активностью были обнаружены следующие значимые корреляционные связи.

Показатель вовлеченность имеет отрицательные корреляционные связи с перенапряжением ($r = -0,556$; $p = 0,000$), противодействием со стрессом ($r = -0,323$; $p = 0,039$) и шкалой воспринимаемого стресса ($r = -0,571$; $p = 0,000$). Полученные данные могут указывать на то, что вовлеченность в деятельность, способствует снижению уровня воспринимаемого стресса.

Показатель контроля имеет отрицательные корреляционные связи с перенапряжением ($r = -0,604$; $p = 0,000$), противодействием со стрессом ($r = -0,364$; $p = 0,019$) и шкалой воспринимаемого стресса ($r = -0,630$; $p = 0,000$). Полученные данные могут

указывать на то, что контроль над ситуацией является важным фактором для снижения уровня воспринимаемого стресса.

Показатель принятие рисков имеет отрицательные корреляционные связи с перенапряжением ($r = -0,593$; $p = 0,000$) и шкалой воспринимаемого стресса ($r = -0,471$; $p = 0,002$). Полученные данные могут указывать на то, что при взятии на себя ответственности, в данной группе снижается напряжение и уровень воспринимаемого стресса.

Показатель выраженности жизнестойкость имеет отрицательные корреляционные связи с перенапряжением ($r = -0,639$; $p = 0,000$), противодействием со стрессом ($r = -0,312$; $p = 0,047$) и шкалой воспринимаемого стресса ($r = -0,616$; $p = 0,000$). Полученные данные могут указывать на то, что жизнестойкость у данной группы является важным фактором для противодействия стрессу.

У группы с низкой физической активностью были обнаружены следующие значимые корреляционные связи.

Показатель вовлеченность имеет отрицательные корреляционные связи с перенапряжением ($r = -0,769$; $p = 0,000$), и шкалой воспринимаемого стресса ($r = -0,721$; $p = 0,000$). Полученные данные могут указывать на то, что вовлеченность в деятельность является важным фактором для снятия напряжения и уровня воспринимаемого стресса.

Показатель контроля имеет отрицательные корреляционные связи с перенапряжением ($r = -0,574$; $p = 0,003$), противодействием со стрессом ($r = -0,623$; $p = 0,001$) и шкалой воспринимаемого стресса ($r = -0,702$; $p = 0,000$). Полученные данные могут указывать на то, что при контроле над ситуацией и данной группы снижается уровень перенапряжения и уровень воспринимаемого стресса.

Показатель принятие рисков имеет отрицательные корреляционные связи с перенапряжением ($r = -0,539$; $p = 0,007$) и шкалой воспринимаемого стресса ($r = -0,561$; $p = 0,004$). Полученные данные могут указывать на то, что готовность к принятию риска связана с более низким уровнем психоэмоционального напряжения и субъективного стресса. Это может свидетельствовать о том, что для респондентов данной группы принятие риска является не источником напряжения, а, напротив, адаптивной стратегией, позволяющей снизить тревожность и восприятие ситуации как угрожающей, возможно, за счет переоценки ситуации как вызова или возможности. Полные таблицы корреляционного анализа смотреть в приложении Ж.

Выводы по эмпирическому исследованию.

Проведенное эмпирическое исследование было направлено на выявление особенностей выраженности воспринимаемого стресса, психологических ресурсов стрессоустойчивости, а также характера взаимосвязей между ними у лиц с разным уровнем

физической активности. В соответствии с поставленными задачами были сформулированы следующие выводы.

1. **По первой задаче, связанной с оценкой выраженности воспринимаемого стресса**, установлено, что его уровень носит дифференцированный характер в зависимости от уровня физической активности. Наименьшие средние значения интегрального показателя воспринимаемого стресса зафиксированы в группе лиц с высокой физической активностью, тогда как в группах с умеренной и низкой физической активностью данные показатели выражены в большей степени. Полученные результаты указывают на наличие обратной связи между уровнем систематической физической активности и субъективной оценкой стрессовой нагрузки.
2. **По второй задаче, направленной на анализ выраженности психологических ресурсов стрессоустойчивости**, выявлены статистически значимые межгрупповые различия. Сравнительный анализ с использованием Н-критерия Краскела–Уоллиса показал, что **общий уровень саморегуляции поведения** ($H = 10,033$; $p = 0,007$) и **выраженность жизнестойкости** ($H = 13,742$; $p = 0,001$) достоверно выше в группе лиц с высокой физической активностью по сравнению с группами с умеренным и низким уровнем активности. В то же время статистически значимых различий по **индексу конструктивности копинг-стратегий** и **интегральному показателю воспринимаемого стресса** между группами обнаружено не было.
3. **По третьей задаче, связанной с анализом взаимосвязей между психологическими ресурсами и уровнем воспринимаемого стресса**, корреляционный анализ с использованием коэффициента Спирмена подтвердил наличие значимых связей, структура которых существенно различалась в исследуемых группах. В группе лиц с высокой физической активностью выявлена целостная, интегрированная система взаимосвязей, в рамках которой показатели саморегуляции поведения и жизнестойкости тесно связаны между собой и демонстрируют устойчивые отрицательные корреляции с уровнем воспринимаемого стресса. В группах с умеренной и низкой физической активностью структура взаимосвязей носила менее системный, фрагментарный характер: отдельные компоненты психологических ресурсов были связаны со снижением стресса, однако общая согласованность регуляторной системы выражена в меньшей степени.

Общий вывод. Таким образом, выдвинутая гипотеза исследования получила подтверждение. Установлено, что психологические ресурсы стрессоустойчивости, в первую очередь саморегуляция поведения и жизнестойкость, взаимосвязаны с уровнем

воспринимаемого стресса, а уровень физической активности выступает значимым дифференцирующим фактором, влияющим как на выраженность данных ресурсов, так и на характер их взаимосвязей со стрессом. Полученные результаты позволяют рассматривать регулярную физическую активность высокой интенсивности как фактор, потенциально способствующий формированию более интегрированной и эффективной системы психологической саморегуляции и совладания со стрессом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящее исследование было посвящено комплексному изучению взаимосвязей психологических ресурсов стрессоустойчивости и уровня воспринимаемого стресса у лиц с различным уровнем физической активности. Актуальность выбранной темы обусловлена устойчивым ростом психоэмоциональных нагрузок в условиях современной социальной и профессиональной среды, а также необходимостью поиска действенных факторов, способствующих поддержанию адаптационного потенциала и психологического благополучия личности.

В ходе теоретического анализа были систематизированы современные научные представления о стрессоустойчивости как многокомпонентном и динамическом образовании, формирующемся на основе совокупности психологических ресурсов. Показано, что стрессоустойчивость не сводится к устойчивой личностной черте, а представляет собой систему регуляторных и личностных механизмов, включающую осознанную саморегуляцию поведения, жизнестойкость и стратегии совладания со стрессом. Воспринимаемый стресс рассматривается как интегральный субъективный показатель, отражающий не столько объективную интенсивность стрессоров, сколько индивидуальную оценку собственных ресурсов и возможностей адаптации. Физическая активность в рамках ресурсного подхода была проанализирована как значимый поведенческий фактор, потенциально способствующий укреплению регуляторных и личностных ресурсов стрессоустойчивости.

Эмпирическая часть исследования, проведённая на выборке из 88 респондентов, разделённых на три группы в зависимости от уровня физической активности (высокий, умеренный и низкий), позволила решить поставленные задачи и проверить выдвинутую гипотезу.

Установлено, что лица с высокой физической активностью демонстрируют статистически значимо более высокий уровень осознанной саморегуляции поведения и выраженности жизнестойкости по сравнению с группами с умеренной и низкой физической активностью. Это указывает на связь систематической физической активности с развитием способности к целеполаганию, моделированию условий деятельности, гибкости и надёжности регуляции поведения, а также с формированием установок на вовлечённость, контроль и принятие риска.

Анализ уровня воспринимаемого стресса показал наличие его дифференциации в зависимости от физической активности. Наименьшие средние значения интегрального показателя стресса были зафиксированы в группе с высокой физической активностью,

тогда как в группах с умеренной и низкой активностью уровень субъективного стресса оказался выше. Полученные данные свидетельствуют об обратной связи между уровнем систематической физической активности и субъективным переживанием стрессовой нагрузки.

Корреляционный анализ выявил существенные различия в структуре взаимосвязей между психологическими ресурсами и уровнем воспринимаемого стресса в исследуемых группах. В группе с высокой физической активностью обнаружена наиболее интегрированная и согласованная система взаимосвязей: показатели саморегуляции и жизнестойкости тесно связаны между собой и демонстрируют устойчивые отрицательные корреляции с уровнем воспринимаемого стресса. В группах с умеренной и низкой физической активностью структура связей носила менее системный и более фрагментарный характер. При этом в группе с низкой физической активностью были выявлены значимые положительные корреляции между дезадаптивными копинг-стратегиями и уровнем стресса, что может указывать на недостаточную эффективность механизмов психологической регуляции и совладания.

В целом полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что уровень физической активности выступает значимым дифференцирующим фактором, влияющим как на выраженность ключевых психологических ресурсов стрессоустойчивости, так и на характер их взаимосвязей с субъективным переживанием стресса. Регулярная высокая физическая активность может рассматриваться как важный поведенческий контекст, способствующий формированию более интегрированной, гибкой и эффективной системы психологической саморегуляции и стрессоустойчивости.

Теоретическая значимость работы заключается в уточнении и расширении представлений ресурсного подхода к стрессоустойчивости за счёт эмпирической конкретизации взаимосвязей между физической активностью, саморегуляцией поведения и жизнестойкостью. Практическая значимость исследования состоит в возможности использования полученных результатов при разработке профилактических и коррекционных программ, направленных на снижение уровня хронического стресса и повышение стрессоустойчивости, в том числе посредством включения дозированной и регулярной физической активности.

При интерпретации результатов следует учитывать ограничения исследования, связанные с особенностями выборки, использованием кросс-секционного дизайна и субъективным характером самоотчётных методик, что не позволяет делать однозначные выводы о причинно-следственных связях между изучаемыми переменными.

Перспективы дальнейших исследований связаны с применением лонгитюдных дизайнов, расширением выборки, более строгим контролем социально-демографических факторов, а также с изучением влияния различных видов физической активности на динамику психологических ресурсов и уровня воспринимаемого стресса.

Таким образом, цель исследования была достигнута, поставленные задачи решены, а выдвинутая гипотеза получила эмпирическое подтверждение.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
2. Lazarus R. S. Stress, Appraisal, and Coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. – New York: Springer Publishing Company, 1984. – 456 p.
3. Hobfoll, S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // *American Psychologist*. – 1989. – Vol. 44, № 3. – P. 513–524.
4. Salmon P. Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. // *Clinical Psychology Review*. – 2001 – Vol. 21, №1. – P. 33-61. doi: 10.1016/s0272-7358(99)00032-x. PMID: 11148895.
5. Петраш, М. Д. Психология стресса. – М.: Академия, 2010. – 256 с.
6. Петровский, А. В. Личность. Деятельность. Коллектив. – М.: Политиздат, 1982. – 255 с.
7. Василюк, Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
8. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. – М.: Наука, 1983. – 368 с.
9. Гримак, Л. П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. – М.: Политиздат, 1989. – 319 с.
10. Бодров, В. А. Информационный стресс. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 352 с
11. Небылицын В.Д. Избранные психологические труды / под ред. Б.Ф. Ломова. — М.: Педагогика, 1990. — 408 с.
12. Исаев Д.Н. Эмоциональный стресс. Психосоматические и соматопсихические расстройства у детей. — СПб.: Речь, 2005 – 400с.
13. Вардanian Б. Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психич. процессы. – М: Наука, 1983. – С. 542–543.
14. Селье Г. Стресс без дистресса. — М.: Прогресс, 1982. — 124 с.
15. Seligman M.E.P. Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. — N.Y.: Vintage Books, 2006. – 340 с.
16. Шпорт С. В., Белякова М. Ю. Управление психосоциальными рисками на рабочем месте как система мер профилактики психических нарушений // *Практическая медицина*. – 2019. – Т.17, №3. – С.33-37.

17. Бильданова В. Р. Психология стресса и методы его профилактики: учебнометодическое пособие / В.Р. Бильданова, Г.К. Бисерова, Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга : Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.
18. Водопьянова Н. Е. Современные концепции ресурсов субъекта профессиональной деятельности // Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика. – 2015. – №1. – С. 45-54 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-kontseptsii-resursov-subekta-professionalnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 25.12.2025).
19. Пенионжек Е. В. Проблемы отсутствия самоактуализации личности: инициативы формирования стрессоустойчивого поведения / Е. В. Пенионжек, Э. Р. Такиulina Э, Э. Р. Воротникова // Манускрипт. – 2017. – №11(85). – С.131-135.
20. Галкина Н. Ю. Психологические методы профилактики стресса в современных условиях // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – №20. – С. 403-407.
21. Слепцова Е. В. Управление стрессоустойчивостью персонала как условие повышения эффективности труда / Е. В. Слепцова, А. А. Чиженок // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – №12-1. – С.75-77.
22. Дерябина Е.А. Исследование особенностей саморегуляции функциональных состояний студентов в процессе профессиональной подготовки // Историческая и социальная образовательная мысль. – 2016. – Приложение №1. – С. 59-63
23. Моросанова В. И. Осознанная саморегуляция произвольной активности человека как Психологический ресурс достижения целей // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2014. - №4. – С.62-78.
24. Большагина Л. А. Понятие о саморегуляции как произвольном действии // Лучшая научная статья 2021: сборник статей XLVI Международного научно-исследовательского конкурса, Пенза, 25 декабря 2021 года. – Пенза: Наука и Просвещение, 2021. – С. 158-161.
25. Киреева З. А. Исследование взаимосвязи стрессоустойчивости личности и уровня физической активности // Вестник Курганского государственного университета. – 2015. – №2 (36). – С. 55-57 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-vzaimosvyazi-stressoustoychivosti-lichnosti-i-urovnya-fizicheskoy-aktivnosti> (дата обращения: 15.01.2026).
26. Максимова Е. Н. Физическая активность и психическое состояние человека / Е.Н. Максимова, А. Е. Алексеенков // Наука-2020. – 2019. – №4 (29). – С. 73-76 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-aktivnost-i-psihicheskoe-sostoyanie-cheloveka> (дата обращения: 15.01.2026).

27. Моросанова В. И. Опросник В. И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения — ССПМ 2020» / В. И. Моросанова, Н. Г. Кондратюк // Вопросы психологии. — 2020. — № 4. — С. 135–145.
28. Hobfoll S. E. Conservation of resources and traumatic stress / S. E. Hobfoll, C. L. Dunahoo, J. Monnier // Traumatic stress: From theory to practice. / (eds.) J. R. Freedy, S. E. Hobfoll – New York: Plenum Press, 1995. –P. 29–47.
29. Банщикова Т. Н. Стратегии преодоления стрессовых ситуаций: психометрические характеристики русской версии методики / Т.Н. Банщикова, М. Л. Соколовский, Н. Е. Водопьянова // Современная зарубежная психология. — 2020. — Т. 9, № 1. — С. 104–115. — DOI: 10.17759/jmfp.2020090110.
30. Золотарева А. А. Психометрические свойства русскоязычной версии Шкалы воспринимаемого стресса (версии PSS-4, 10, 14) // Клиническая и специальная психология. — 2023. — Т. 12, № 1. — С. 18–42. — DOI: 10.17759/cpse.2023120102.
31. Биленко А. И. Эустресс и дистресс как фактор саморазвития / А. И. Биленко, Г. В. Кузнецов // Наука молодых 2022 : Сборник статей II Международного научно-исследовательского конкурса, Петрозаводск, 12 октября 2022 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая наука», 2022. – С. 384-388.
32. Яковлев Е. В. Психология стресса: учеб. Пособие / Е. В. Яковлева, О. В. Леонтьев Е. Н. Гневыхшев. – СПб.: Изд-во ун-та при МПА ЕврАзЭС, 2020. – 94 с.
33. Собенников В. С. Соматизация и психосоматические расстройства: монография. / В. С. Собенников, Ф. И. Белялов. – Иркутск: РИО ИГИУВа, 2010. – 230 с.
34. Гуцол Л. О. Стресс (общий адаптационный синдром) / Л.О. Гуцол, Е.В. Гузовская, С.Н. Серебренникова, И.Ж. Семинский // Байкальский медицинский журнал. – 2022. – Т. 1, № 1. – С. 70–80.
35. Плахтиенко В. А. Надежность в спорте. / В. А. Плахтиенко, Ю. М. Блудов – М.: Физкультура и спорт. – 1985. – 176 с.
36. Зильберман П. Б. Эмоциональная устойчивость оператора // Очерки психологии труда оператора. – М., 1974. С. 1-17.
37. Шипова Н.С. Понятие ресурса в психологии: определение и ассоциативные связи. / Н. С. Шипова, У. Ю. Севастьянова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2020. – Т. 26, № 4. – С. 105-110.
38. Иванова Т. Ю. Современные проблемы изучения личностных ресурсов в профессиональной деятельности / Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин, Е. И. Рассказова, Н. В. Кошелева // Организационная психология. – 2018. – №1. – С. 85-111 URL:

- <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-problemy-izucheniya-lichnostnyh-resursov-v-professionalnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 23.12.2025).
39. Рогозян А. Б. Стресс-устойчивость в контексте теоретического конструкта психологических ресурсов личности // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2011. – №1. – С. 1-5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stress-ustoychivost-v-kontekste-teoreticheskogo-konstrukta-psihologicheskikh-resursov-lichnosti> (дата обращения: 25.12.2025).
40. Стрижицкая О. Ю. Воспринимаемый стресс, локус контроля и самопринятие: теоретические и эмпирический подходы // Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика. – 2019. – №1. – С. 21-31 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vosprинимаемyy-stress-lokus-kontrolya-i-samoprinyatie-teoreticheskie-i-empiricheskiiy-podhody> (дата обращения: 25.12.2025).
41. Абабков В.А. Валидизация русскоязычной версии опросника «Шкала воспринимаемого стресса-10» / В.А. Абабкова, К. Барышникова, О.В. Воронцова-Венгер [и др.] // Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика. – 2016.–№2.– С. 6-15. <https://cyberleninka.ru/article/n/validizatsiya-russkoyazychnoy-versii-oprosnika-shkala-vosprинимаемого-stressa-10> (дата обращения: 25.12.2025).
42. Вонсович К. А. Исследование саморегуляции произвольной активности у студентов-спортсменов // Студенч. науч. форум : электронный сборник статей – 2014. URL: <https://scienceforum.ru/2014/article/2014004203>><https://scienceforum.ru/2014/article/2014004203> (дата обращения: 16.06.2025).
43. Нуриманова Ф. К. Саморегуляция личности в профессиональной деятельности / Ф. К. Нуриманова, Л. Ш. Хамзина // Вестник науки и образования. – 2020. – №2 (80). – С. 81-83.
44. Захарова Е. В. Исследование учебного стресса у студентов медицинского университета // Молодой ученый. – 2018. – № 46 (232). – С. 251–252.
45. Белозерова Л. А. Стрессоустойчивость и особенности осознанной саморегуляции студентов-спортсменов / Л.А. Белозерова, Е. А. Брагина, И. А. Семикашева, М. М. Силакова // Теория и практика физ. культуры. – 2021. – № 2. – С. 19-21 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-i-osobennosti-osoznannoy-samoregulyatsii-studentov-sportsmenov> (дата обращения: 15.06.2025).
46. Моросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. – М.: Наука, 2001. – 192 с.
47. Ланцевская Н. Ю. Приемы саморегуляции эмоционального состояния как важный ресурс психологического здоровья личности // Вестник Шадринского

- государственного педагогического университета. – 2022. – № 1 (53). – С. 91-94 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/priemy-samoregulyatsii-emotsionalnogo-sostoyaniya-kak-vazhnyy-resurs-psihologicheskogo-zdorovya-lichnosti> (дата обращения: 08.06.2025).
48. Моросанова В. И. Психология осознанной саморегуляции: от истоков к современным исследованиям // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2022. – №3. – С. 57-82 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-osoznannoy-samoregulyatsii-ot-istokov-k-sovremennym-issledovaniyam> (дата обращения: 17.11.2025).
49. Моросанова В. И. Надежность осознанной саморегуляции как ресурс достижения целей в профессиях высокого риска / В. И. Моросанова, Н. Г. Кондратюк, И. В. Гайдамашко // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2020. – № 1. – С. 77-95.
50. Карабанова О. А. Саморегуляция как основа психологической адаптации личности к цифровым рискам / О. А. Карабанова, С. В. Молчанова, О. А. Тихомандрицкая // Национальный психологический журнал. – 2024. – №4 (19). – С. 87-101 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samoregulyatsiya-kak-osnova-psihologicheskoy-adaptatsii-lichnosti-k-tsifrovym-riskam> (дата обращения: 17.11.2025).
51. Бабинцева Л.Н. Особенности взаимосвязи компонентов социально-психологической саморегуляции и осознанной саморегуляции у студентов-психологов // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2017. – №1. – С.31-35 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-vzaimosvyazi-komponentov-sotsialno-psihologicheskoy-samoregulyatsii-i-osoznannoy-samoregulyatsii-u-studentov-psihologov> (дата обращения: 17.11.2025).
52. Бубнова И. С. Саморегуляция поведения и ее роль в процессе социальной адаптации аддиктивной личности / И.С. Бубнова, А.Н. Терещенко // Вестник Омского университета. – 2016. – №1. – С. 4-9 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samoregulyatsiya-povedeniya-i-ee-rol-v-protssesse-sotsialnoy-adaptatsii-addiktivnoy-lichnosti> (дата обращения: 17.11.2025)
53. Халеева, А. А. Психическая саморегуляция личности / А. А. Халеева // Научная перспектива: проблема интерпретации знания в современном образовательном процессе : сборник научных трудов. – Казань : ООО "СитИвент", 2020. – С. 99-102.
54. Фроленков В. Н. Физическая активность – важнейшая составляющая здоровья человека // Наука-2020. – 2022. – №5 (59). – С. 128-132 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-aktivnost-vazhneyshaya-sostavlyayuschaya-zdorovya-cheloveka> (дата обращения: 18.06.2025).

55. Дубровский В. И. Спортивная медицина: учебник для студентов высших учебных заведений. – 2-е изд., доп. – М.: Владос, 2002. – 512 с.
56. Садретдинов Д. М. Влияние физической активности на психическое здоровье / Д. М. Садретдинов, Г. А. Шейко // Теория и практика современной науки. – 2024. – № 10 (112). – 123-126 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-aktivnosti-na-psiicheskoe-zdorovie> (дата обращения: 19.06.2025).
57. Попов Р. В. Здоровье студентов в современном мире при занятии физкультурой // Вестник науки. – 2024. – № 12 (81). – С. 1650-1652 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovie-studentov-v-sovremennom-mire-pri-zanyatii-fizkulturoy> (дата обращения: 11.06.2025).
58. Нелидова П. А. Влияние физической активности на психическое здоровье / П. А. Нелидова, С. Р. Шкуровская // Инновационная наука. – 2024. – № 12-1-2. – С. 212-214 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-aktivnosti-na-psiicheskoe-zdorovie-1> (дата обращения: 11.06.2025).

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Приложение А.1 – Ключ к Опроснику «Стиль саморегуляции поведения, ССПМ-2020»

Интегральная шкала	Шкала	Утверждения
Общий уровень саморегуляции	Планирование целей	1R, 8, 15R, 22
	Моделирование значимых условий достижения целей	4R, 10, 18R, 24R
	Программирование действий	2, 11R, 16, 26
	Оценивание результатов	3, 9, 17R, 23R
	Гибкость	5, 12, 19, 25
	Надёжность	6R, 13R, 20R, 27R
	Настойчивость	7, 14, 21, 28
Примечание: R – Реверсивный пункт		

Приложение А.2 – Ключ к опроснику «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций, SACS»

Субшкала	Номер утверждения
Ассертивные действия	1, 10, 19, 28R, 37, 46R
Социальное взаимодействие	2, 11, 20, 29, 38, 47
Поиск социальной поддержки	3, 12, 21, 30, 39, 48
Осторожные действия	4, 13, 22, 31, 40, 49
Импульсивные действия	5, 14, 23, 32, 41, 50R
Избегание	6, 15, 24, 33, 42, 51
Манипулятивные действия	7, 16, 25, 34, 43, 52
Асоциальные действия	8, 17, 26, 35, 44, 53
Агрессивное поведение	9, 18, 27, 36, 45, 54
Общий индекс конструктивности	Сумма всех субшкал
Примечание: R – Реверсивный пункт	

Приложение А.3 – Уровни оценки опросника «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций, SACS»

№	Стратегии преодоления	Модель поведения	Степень выраженности		
			Низкая	Средняя	Высокая
1	Активная	Ассертивные действия	6-17	18-22	23-30
2	Просоциальная	Социальное взаимодействие	6-21	22-25	26-30
3	Просоциальная	Поиск социальной поддержки	6-20	21-24	25-30
4	Пассивная	Осторожные действия	6-17	18-23	24-30
5	Прямая	Импульсивные действия	6-15	16-19	20-30
6	Пассивная	Избегание	6-13	14-17	18-30
7	Непряма	Манипулятивные действия	6-17	18-23	24-30
8	Асоциальная	Асоциальные действия	6-14	15-19	20-30
9	Асоциальная	Агрессивное поведение	6-13	14-18	19-30

Приложение Б

Приложение Б.1– Корреляционные связи между показателями исследования у группы с высоким уровнем физической активности

		Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Выраженная жизнестойкость
Планирование целей	Коэффициент корреляции	0,403	0,779	0,296	0,622
	p	0,056	0,000	0,171	0,002
Моделирование условий	Коэффициент корреляции	0,477	0,762	0,297	0,620
	p	0,021	0,000	0,169	0,002
Программирование действий	Коэффициент корреляции	-0,076	0,263	-0,065	0,099
	p	0,730	0,226	0,767	0,653
Оценивание результатов	Коэффициент корреляции	0,164	0,231	-0,115	0,163
	p	0,455	0,289	0,603	0,457
Гибкость	Коэффициент корреляции	0,126	0,221	0,378	0,210
	p	0,568	0,311	0,075	0,336
Надёжность	Коэффициент корреляции	0,368	0,638	0,459	0,573
	p	0,084	0,001	0,027	0,004
Настойчивость	Коэффициент корреляции	0,260	0,625	0,111	0,441
	p	0,231	0,001	0,613	0,035
Общий уровень СР	Коэффициент корреляции	0,420	0,823	0,295	0,644
	p	0,046	0,000	0,172	0,001
Примечание – p – двухсторонняя значимость; * p≤0,05; **p≤0,01.					

Приложение Б.2 – Корреляционные связи между показателями исследования у группы с умеренным уровнем физической активности

		Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Выраженная жизнестойкость
Планирование целей	Коэффициент корреляции	0,364	0,475	0,207	0,424
	p	0,019	0,002	0,194	0,006
Моделирование условий	Коэффициент корреляции	0,469	0,591	0,423	0,574
	p	0,002	0,000	0,006	0,000
Программирование действий	Коэффициент корреляции	0,279	0,104	0,414	0,209
	p	0,077	0,518	0,369	0,190
Оценивание результатов	Коэффициент корреляции	0,297	0,305	0,352	0,356
	p	0,059	0,052	0,024	0,022
Гибкость	Коэффициент корреляции	0,281	0,178	0,416	0,245
	p	0,075	0,265	0,007	0,123
Надёжность	Коэффициент корреляции	0,430	0,310	0,194	0,355
	p	0,005	0,048	0,224	0,023
Настойчивость	Коэффициент корреляции	0,380	0,407	0,359	0,381
	p	0,014	0,008	0,021	0,014
Общий уровень СР	Коэффициент корреляции	0,490	0,498	0,395	0,505
	p	0,001	0,001	0,011	0,001
		Примечание – p – двухсторонняя значимость; * p≤0,05; **p≤0,01.			

Таблица Б.3 – Корреляционные связи между показателями исследования у группы с низким уровнем физической активности

Корреляция					
		Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Выраженная жизнестойкость
Планирование целей	Коэффициент корреляции	0,127	0,394	0,547**	0,323
	p	0,556	0,057	0,006	0,124
Моделирование условий	Коэффициент корреляции	0,034	0,622**	0,208	0,306
	p	0,873	0,001	0,330	0,146
Программирование действий	Коэффициент корреляции	-0,057	0,333	0,345	0,219
	p	0,791	0,112	0,098	0,303
Оценивание результатов	Коэффициент корреляции	0,302	0,672**	0,459*	0,524**
	p	0,152	0,000	0,024	0,009
Гибкость	Коэффициент корреляции	0,230	0,213	0,077	0,225
	p	0,279	0,317	0,719	0,291
Надёжность	Коэффициент корреляции	0,109	0,362	-0,050	0,130
	p	0,613	0,082	0,816	0,546
Настойчивость	Коэффициент корреляции	0,360	0,705**	0,251	0,489*
	p	0,084	0,000	0,236	0,015
Общий уровень СР	Коэффициент корреляции	0,190	0,753**	0,289	0,433*
	p	0,373	0,000	0,171	0,035

Приложение В

Сокращения, которые используются в таблицах В.1-В.3:

К.К – коэффициент корреляции Спирмена;

Знач - уровень статистической значимости;

А.Д - ассертивные действия;

С.В - социальное взаимодействие;

П.С - поиск социальной поддержки;

О.Д - осторожные действия;

И.Д - импульсивные действия;

ИЗБ - избегание;

М.Д - манипулятивные действия;

АС.Д - асоциальные действия;

АГ.Д - агрессивные действия;

И.К - индекс конструктивности;

П.Ц - планирование целей;

М.У - моделирование условий;

П.Д - программирование действий;

О.Р - оценивание результатов;

ГИБ - гибкость;

НАД - надёжность;

НАС - настойчивость;

О.СР - общий уровень саморегуляции.

Таблица В.1 – Корреляционные связи между показателями исследования у группы с высоким уровнем физической активности

		Корреляция							
		П.Ц	М.У	П.Д	О.Р	ГИБ	НАД	НАС	О.СР
А.Д	К.К	0,217	0,303	0,133	-0,204	0,266	0,540**	0,277	0,367
	знач	0,320	0,161	0,545	0,351	0,219	0,008	0,200	0,085
С.В	К.К	0,062	0,207	0,041	0,029	0,328	0,266	0,055	0,170
	знач	0,778	0,344	0,851	0,895	0,127	0,221	0,805	0,438
П.С	К.К	-0,306	-0,077	0,148	-0,170	-0,134	-0,235	0,005	-0,212
	знач	0,155	0,729	0,501	0,437	0,544	0,279	0,983	0,331
О.Д	К.К	0,243	0,064	0,476*	-0,118	0,008	0,218	-0,016	0,170
	знач	0,265	0,772	0,022	0,593	0,971	0,318	0,941	0,439

И.Д	К.К	-0,202	-0,383	-0,198	0,070	-0,069	-0,440*	-0,305	-0,336
	знач	0,357	0,071	0,365	0,752	0,753	0,036	0,157	0,117
ИЗБ	К.К	-0,364	-0,344	0,078	0,120	-0,189	-0,551**	-0,465*	-0,450*
	знач	0,088	0,108	0,723	0,586	0,387	0,006	0,025	0,031
М.Д	К.К	-0,141	0,140	0,193	0,424*	0,174	0,134	-0,136	0,183
	знач	0,520	0,525	0,378	0,044	0,428	0,542	0,535	0,403
АС.Д	К.К	0,348	-0,082	-0,039	-0,054	0,028	-0,124	-0,386	-0,211
	знач	0,104	0,711	0,860	0,808	0,897	0,573	0,069	0,335
АГ.Д	К.К	0,224	0,305	-0,197	0,152	0,183	-0,592**	-0,268	-0,316
	знач	0,304	0,157	0,366	0,488	0,403	0,003	0,216	0,141
И.К	К.К	0,196	0,321	0,229	-0,264	0,091	0,660**	0,359	0,363
	знач	0,370	0,135	0,294	0,223	0,681	0,001	0,092	0,089

Таблица В.2 – Корреляционные связи между показателями исследования у группы с умеренным уровнем физической активности

Корреляция									
		П.Ц	М.У	П.Д	О.Р	ГИБ	НАД	НАС	О.СР
А.Д	К.К	0,198	0,235	-0,041	0,252	0,159	0,177	0,088	0,280
	знач	0,216	0,140	0,798	0,111	0,320	0,267	0,585	0,076
С.В	К.К	0,006	-0,139	-0,042	0,323*	0,202	0,009	-0,054	0,146
	знач	0,970	0,387	0,793	0,039	0,206	0,957	0,736	0,361
П.С	К.К	0,006	0,228	0,269	0,121	-0,071	0,212	0,269	0,213
	знач	0,971	0,151	0,089	0,452	0,659	0,183	0,090	0,181
О.Д	К.К	0,190	0,000	-0,089	0,300	0,135	-0,164	0,128	0,158
	знач	0,234	0,998	0,582	0,057	0,401	0,306	0,425	0,323
И.Д	К.К	-0,365*	-0,503**	-0,215	-0,188	-0,105	-0,285	-0,337*	-0,434**
	знач	0,019	0,001	0,176	0,239	0,512	0,070	0,031	0,005
ИЗБ	К.К	0,178	0,134	-0,018	-0,073	0,101	0,084	0,153	0,150
	знач	0,266	0,403	0,909	0,649	0,529	0,600	0,338	0,351
М.Д	К.К	0,234	0,238	-0,035	-0,025	0,223	-0,072	0,353*	0,232
	знач	0,141	0,134	0,829	0,878	0,161	0,654	0,023	0,145
АС.Д	К.К	0,044	-0,119	-0,334*	0,088	0,085	0,422**	0,030	-0,146
	знач	0,786	0,458	0,033	0,583	0,595	0,006	0,852	0,362
АГ.Д	К.К	0,229	0,172	0,039	0,104	0,290	0,155	0,361*	0,289
	знач	0,149	0,282	0,809	0,518	0,066	0,332	0,021	0,066
И.К	К.К	-0,060	0,031	0,184	0,228	0,039	0,137	0,020	0,173
	знач	0,710	0,848	0,249	0,151	0,809	0,395	0,901	0,279

Таблица В.3 – Корреляционные связи между показателями исследования у группы с низким уровнем физической активности

Корреляция									
		П.Ц	М.У	П.Д	О.Р	ГИБ	НАД	НАС	О.СР
А.Д	К.К	-0,023	-0,371	0,081	-0,072	0,063	-0,214	0,096	-0,152
	знач	0,916	0,075	0,706	0,738	0,771	0,316	0,654	0,478
С.В	К.К	0,049	-0,137	0,205	0,045	-0,116	-0,294	0,151	-0,019
	знач	0,821	0,523	0,336	0,834	0,590	0,164	0,482	0,930
П.С	К.К	0,050	-0,096	0,164	0,102	-0,071	-0,035	0,417*	0,135
	знач	0,815	0,657	0,445	0,637	0,740	0,872	0,043	0,528
О.Д	К.К	-0,150	-0,128	-0,104	-0,284	0,182	-0,488*	0,103	-0,201
	знач	0,483	0,551	0,629	0,179	0,395	0,016	0,634	0,346
И.Д	К.К	-0,330	-0,383	-0,135	-0,403	-0,068	-0,193	-0,056	-0,242
	знач	0,116	0,065	0,530	0,051	0,751	0,367	0,797	0,255
ИЗБ	К.К	-0,135	-0,173	-0,098	-0,148	0,024	-0,070	0,219	0,027
	знач	0,531	0,420	0,649	0,489	0,911	0,746	0,304	0,900
М.Д	К.К	0,175	0,160	0,146	0,020	0,299	0,296	0,503*	0,350
	знач	0,414	0,454	0,496	0,924	0,156	0,161	0,012	0,093
АС.Д	К.К	-0,055	-0,211	0,011	-0,183	0,048	-0,041	0,126	-0,023
	знач	0,800	0,321	0,958	0,392	0,822	0,851	0,556	0,915
АГ.Д	К.К	0,230	0,387	0,324	0,383	0,061	0,272	0,265	0,462*
	знач	0,279	0,062	0,122	0,065	0,779	0,199	0,210	0,023
И.К	К.К	-0,029	-0,074	0,151	0,042	0,005	-0,198	0,020	-0,090
	знач	0,894	0,730	0,481	0,845	0,981	0,353	0,927	0,677

Приложение Г

Таблица Г.1 – Корреляционные связи между показателями исследования у группы с высоким уровнем физической активности

Корреляция				
		Перенапряжение	Противодействие стрессу	Шкала воспринимаемого стресса
Планирование целей	Коэф.к	-0,384	-0,255	-0,358
	знач	0,070	0,241	0,093
Моделирование условий	Коэф.к	-0,535**	-0,413	-0,525*
	знач	0,009	0,050	0,010
Программирование действий	Коэф.к	0,037	-0,025	-0,007
	знач	0,868	0,910	0,976
Оценивание результатов	Коэф.к	0,108	-0,166	0,026
	знач	0,624	0,448	0,905
Гибкость	Коэф.к	-0,324	-0,150	-0,251
	знач	0,132	0,494	0,248
Надежность	Коэф.к	-0,500*	-0,476*	-0,600**
	знач	0,015	0,022	0,002
Настойчивость	Коэф.к	-0,189	-0,267	-0,245
	знач	0,387	0,218	0,259
Общий уровень СР	Коэф.к	-0,396	-0,472*	-0,472*
	знач	0,062	0,023	0,023

Таблица Г.2 – Корреляционные связи между показателями исследования у группы с умеренным уровнем физической активности

Корреляция				
		Перенапряжение	Противодействие стрессу	Шкала воспринимаемого стресса
Планирование целей	Коэф.к	-0,278	-0,291	-0,368*
	знач	0,078	0,065	0,018
Моделирование условий	Коэф.к	-0,297	-0,459**	-0,467**
	знач	0,060	0,003	0,002
Программирование действий	Коэф.к	-0,216	-0,527**	-0,462**
	знач	0,175	0,000	0,002
Оценивание результатов	Коэф.к	-0,013	0,099	-0,013
	знач	0,933	0,539	0,937
Гибкость	Коэф.к	-0,303	-0,268	-0,342*

	знач	0,054	0,090	0,029
Надежность	Коэф.к	-0,374*	-0,360*	-0,452**
	знач	0,016	0,021	0,003
Настойчивость	Коэф.к	-0,250	-0,499**	-0,468**
	знач	0,114	0,001	0,002
Общий уровень СР	Коэф.к	-0,339*	-0,517**	-0,535**
	знач	0,030	0,001	0,000

Таблица Г.3 – Корреляционные связи между показателями исследования у группы с высоким уровнем физической активности

Корреляция				
		Перенапряжение	Противодействие стрессу	Шкала воспринимаемого стресса
Планирование целей	Коэф.к	-0,100	-0,500*	-0,299
	знач	0,644	0,013	0,156
Моделирование условий	Коэф.к	-0,165	-0,394	-0,299
	знач	0,440	0,056	0,155
Программирование действий	Коэф.к	0,025	-0,326	-0,125
	знач	0,909	0,120	0,560
Оценивание результатов	Коэф.к	-0,365	-0,494*	-0,521**
	знач	0,080	0,014	0,009
Гибкость	Коэф.к	-0,356	-0,213	-0,350
	знач	0,087	0,319	0,093
Надежность	Коэф.к	-0,061	-0,302	-0,175
	знач	0,777	0,152	0,414
Настойчивость	Коэф.к	-0,304	-0,415*	-0,427*
	знач	0,148	0,044	0,037
Общий уровень СР	Коэф.к	-0,232	-0,536**	-0,423*
	знач	0,275	0,007	0,039

Приложение Д

Таблица Д.1 – Корреляционные связи между показателями исследования у группы с высоким уровнем физической активности

Корреляция					
		Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Выраженная жизнестойкость
Ассертивные действия	Коэф.к	0,156	0,583**	0,326	0,390
	знач	0,476	0,004	0,128	0,066
Социальное взаимодействие	Коэф.к	0,306	0,137	0,353	0,306
	знач	0,155	0,534	0,098	0,156
Поиск соц. поддержки	Коэф.к	-0,043	-0,287	-0,169	-0,235
	знач	0,845	0,184	0,440	0,280
Осторожные действия	Коэф.к	0,001	0,012	-0,099	0,008
	знач	0,997	0,955	0,652	0,972
Импульсивные действия	Коэф.к	-0,112	-0,373	-0,122	-0,235
	знач	0,611	0,080	0,579	0,280
Избегание	Коэф.к	-0,217	-0,442*	-0,281	-0,332
	знач	0,319	0,035	0,193	0,121
Манипулятивные действия	Коэф.к	0,150	0,044	0,100	0,113
	знач	0,496	0,841	0,650	0,608
Асоциальные действия	Коэф.к	0,067	-0,088	-0,112	-0,012
	знач	0,763	0,689	0,609	0,955
Агрессивные действия	Коэф.к	-0,466*	-0,439*	-0,420*	-0,482*
	знач	0,025	0,036	0,046	0,020
	Коэф.к	0,364	0,396	0,50	0,419*

Индекс конструктивности				9*	
	знач	0,087	0,061	0,01 3	0,046

Таблица Д.2 – Корреляционные связи между показателями исследования у группы с умеренным уровнем физической активности

Корреляция					
		Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Выраженная жизнестойкость
Ассертивные действия	Коэф.к	0,079	0,132	0,20 1	0,163
	знач	0,624	0,411	0,20 7	0,308
Социальное взаимодействие	Коэф.к	-0,073	- 0,219	0,01 9	-0,118
	знач	0,649	0,170	0,90 7	0,461
Поиск поддержки соц.	Коэф.к	0,081	0,059	0,12 4	0,118
	знач	0,615	0,714	0,43 9	0,461
Осторожные действия	Коэф.к	-0,203	- 0,026	0,04 4	-0,078
	знач	0,204	0,871	0,78 4	0,628
Импульсивные действия	Коэф.к	-0,608**	- 0,529**	- 0,249	- 0,528**
	знач	0,000	0,000	0,11 7	0,000
Избегание	Коэф.к	-0,089	0,185	0,01 7	0,016
	знач	0,582	0,247	0,91 5	0,921
Манипулятивные действия	Коэф.к	-0,178	0,119	0,09 7	-0,020
	знач	0,266	0,458	0,54 7	0,902
Асоциальные действия	Коэф.к	-0,380*	- 0,106	- 0,116	-0,258
	знач	0,014	0,509	0,47 1	0,103
Агрессивные действия	Коэф.к	0,378*	0,376 *	0,12 1	0,293
	знач	0,015	0,015	0,45	0,063

				3	
Индекс конструктивности	Коэф.к	0,059	- 0,170	0,19 0	0,027
	знач	0,713	0,287	0,23 4	0,867

Таблица Д.3 – Корреляционные связи между показателями исследования у группы с низким уровнем физической активности

Корреляция					
		Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Выраженная жизнестойкость
Ассертивные действия	Коэф.к	0,309	0,087	0,38 4	0,296
	знач	0,142	0,685	0,06 4	0,160
Социальное взаимодействие	Коэф.к	0,289	0,188	0,29 4	0,343
	знач	0,171	0,378	0,16 3	0,101
Поиск соц. поддержки	Коэф.к	0,083	0,177	0,04 2	0,186
	знач	0,701	0,408	0,84 7	0,384
Осторожные действия	Коэф.к	-0,068	0,091	0,27 6	0,097
	знач	0,751	0,673	0,19 1	0,654
Импульсивные действия	Коэф.к	-0,248	- 0,199	- 0,391	-0,315
	знач	0,243	0,350	0,05 9	0,134
Избегание	Коэф.к	-0,268	- 0,038	- 0,047	-0,160
	знач	0,206	0,860	0,82 6	0,454
Манипулятивные действия	Коэф.к	-0,077	0,187	0,09 0	0,046
	знач	0,720	0,383	0,67 7	0,830
Асоциальные действия	Коэф.к	-0,092	- 0,042	- 0,078	-0,101
	знач	0,671	0,846	0,71 6	0,639

Агрессивные действия	Коэф.к	0,296	0,601 **	0,30 3	0,444*
	знач	0,160	0,002	0,15 0	0,030
Индекс конструктивности	Коэф.к	0,364	0,065	0,18 6	0,304
	знач	0,081	0,763	0,38 4	0,149

Приложение Ж

Таблица Ж.1 – Корреляционные связи между показателями исследования у группы с высоким уровнем физической активности

Корреляция				
		Перенапряжение	Противодействие стрессу	Шкала воспринимаемого стресса
Ассертивные действия	Коэф.к	-0,510*	-0,378	-0,536**
	знач	0,013	0,075	0,008
Социальное взаимодействие	Коэф.к	-0,092	-0,051	-0,084
	знач	0,677	0,818	0,704
Поиск соц. поддержки	Коэф.к	0,265	0,320	0,342
	знач	0,221	0,136	0,110
Осторожные действия	Коэф.к	0,078	0,181	0,113
	знач	0,722	0,408	0,607
Импульсивные действия	Коэф.к	0,500*	0,226	0,384
	знач	0,015	0,300	0,071
Избегание	Коэф.к	0,404	0,252	0,375
	знач	0,056	0,246	0,078
Манипулятивные действия	Коэф.к	-0,051	-0,307	-0,173
	знач	0,817	0,154	0,429
Асоциальные действия	Коэф.к	0,004	-0,196	-0,103
	знач	0,987	0,371	0,641
Агрессивные действия	Коэф.к	0,513*	0,443*	0,551**
	знач	0,012	0,034	0,006
Индекс конструктивности	Коэф.к	-0,385	-0,229	-0,366
	знач	0,069	0,294	0,085

Таблица Ж.2 – Корреляционные связи между показателями исследования у группы с умеренным уровнем физической активности

Корреляция				
		Перенапряжение	Противодействие стрессу	Шкала воспринимаемого стресса
Ассертивные действия	Коэф.к	-0,003	-0,210	-0,113
	знач	0,987	0,188	0,481
	Коэф.к	0,192	0,173	0,228

Социальное взаимодействие	знач	0,228	0,280	0,152
Поиск соц. поддержки	Коэф.к	0,118	-0,202	-0,018
	знач	0,463	0,204	0,913
Осторожные действия	Коэф.к	0,235	0,263	0,275
	знач	0,138	0,097	0,082
Импульсивные действия	Коэф.к	0,329*	0,356*	0,404**
	знач	0,036	0,023	0,009
Избегание	Коэф.к	-0,124	-0,149	-0,197
	знач	0,438	0,353	0,218
Манипулятивные действия	Коэф.к	-0,087	-0,174	-0,136
	знач	0,590	0,278	0,398
Асоциальные действия	Коэф.к	0,143	0,179	0,168
	знач	0,374	0,263	0,294
Агрессивные действия	Коэф.к	-0,098	-0,259	-0,250
	знач	0,544	0,102	0,115
Индекс конструктивности	Коэф.к	0,092	-0,007	0,104
	знач	0,569	0,966	0,516

Таблица Ж.3 – Корреляционные связи между показателями исследования у группы с низким уровнем физической активности

Корреляция				
		Перенапряжение	Противодействие стрессу	Шкала воспринимаемого стресса
Ассертивные действия	Коэф.к	-0,232	-0,071	-0,178
	знач	0,275	0,741	0,405
Социальное взаимодействие	Коэф.к	-0,102	-0,274	-0,191
	знач	0,635	0,195	0,372
Поиск соц. поддержки	Коэф.к	0,026	-0,263	-0,137
	знач	0,904	0,214	0,523
Осторожные действия	Коэф.к	-0,014	-0,241	-0,089
	знач	0,948	0,257	0,679
Импульсивные действия	Коэф.к	0,448*	0,095	0,374
	знач	0,028	0,660	0,072
Избегание	Коэф.к	0,195	0,108	0,210
	знач	0,362	0,616	0,326
Манипулятивные действия	Коэф.к	0,076	-0,091	0,056
	знач	0,724	0,672	0,795

Асоциальные действия	Коэф.к	0,143	-0,125	0,056
	знач	0,504	0,562	0,793
Агрессивные действия	Коэф.к	-0,481*	-0,350	-0,476*
	знач	0,017	0,093	0,019
Индекс конструктивности	Коэф.к	-0,205	-0,007	-0,176
	знач	0,337	0,972	0,412

Приложение 3

Таблица 3.1 – Корреляционные связи между показателями исследования у группы с высоким уровнем физической активности

Корреляция				
		Перенапряжение	Противодействи е стрессу	Шкала воспринимаемог о стресса
Вовлеченность	Коэф.к	-0,695**	-0,671**	-0,746**
	знач	0,000	0,000	0,000
Контроль	Коэф.к	-0,688**	-0,623**	-0,727**
	знач	0,000	0,001	0,000
Принятие рисков	Коэф.к	-0,643**	-0,575**	-0,685**
	знач	0,001	0,004	0,000
Выраженная жизнестойкость	Коэф.к	-0,755**	-0,734**	-0,827**
	знач	0,000	0,000	0,000

Таблица 3.2 – Корреляционные связи между показателями исследования у группы с умеренным уровнем физической активности

Корреляция				
		Перенапряжение	Противодействи е стрессу	Шкала воспринимаемог о стресса
Вовлеченность	Коэф.к	-0,556**	-0,323*	-0,571**
	знач	0,000	0,039	0,000
Контроль	Коэф.к	-0,604**	-0,364*	-0,630**
	знач	0,000	0,019	0,000
Принятие рисков	Коэф.к	-0,593**	-0,122	-0,471**
	знач	0,000	0,447	0,002
Выраженная жизнестойкость	Коэф.к	-0,639**	-0,312*	-0,616**
	знач	0,000	0,047	0,000

Таблица 3.3 – Корреляционные связи между показателями исследования у группы с низким уровнем физической активности

Корреляция				
		Перенапряжение	Противодействи е стрессу	Шкала воспринимаемог о стресса

Вовлеченность	Коэф.к	-0,769**	-0,357	-0,721**
	знач	0,000	0,087	0,000
Контроль	Коэф.к	-0,574**	-0,623**	-0,702**
	знач	0,003	0,001	0,000
Принятие рисков	Коэф.к	-0,539**	-0,398	-0,561**
	знач	0,007	0,054	0,004
Выраженная жизнестойкость	Коэф.к	-0,828**	-0,554**	-0,852**
	знач	0,000	0,005	0,000

СПРАВКА

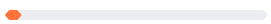


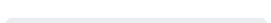
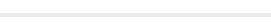
о результатах проверки текстового документа
на наличие заимствований

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ"

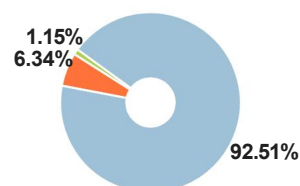
ПРОВЕРКА ВЫПОЛНЕНА В СИСТЕМЕ АНТИПЛАГИАТ.ВУЗ

Автор работы: Круглов Владислав Алексеевич
Самоцитирование
рассчитано для: Круглов Владислав Алексеевич
Название работы: Круглов В.А 202003 ВКР
Тип работы: Не указано
Подразделение:

РЕЗУЛЬТАТЫ

СОВПАДЕНИЯ		6.34%
ОРИГИНАЛЬНОСТЬ		92.51%
ЦИТИРОВАНИЯ		1.15%
САМОЦИТИРОВАНИЯ		0%
ИИ-КОНТЕНТ		0%

ДАТА ПОСЛЕДНЕЙ ПРОВЕРКИ: 16.01.2026



Структура документа:

Проверенные разделы: основная часть с.24-66, содержание с.2, введение с.3-6, методы с.6-20, выводы с.20-24, 66-70

Модули поиска:

Цитирование; PubMed; Переводные заимствования; Рувики; СПС ГАРАНТ: аналитика; Профессиональная лексика; ИПС Адилет; СМИ России и СНГ; Коллекция открытых публикаций международных издательств; IEEE; Патенты СССР, РФ, СНГ; СПС ГАРАНТ: нормативно-правовая документация; Шаблонные фразы; Сводная коллекция научных работ Беларуси; Публикации eLIBRARY; Перефразирования по коллекции IEEE; Коллекция НБУ; Медицина; Публикации РГБ; Кольцо вузов; Переводные заимствования по коллекции Интернет в русском сегменте; Перефразирования по базе публикаций открытого доступа PubMed; Перефразированные заимствования по коллекции Интернет в английском сегменте; Переводные заимствования по базе публикаций открытого доступа PubMed; Перефразированные заимствования по коллекции Интерне...

Работу проверил: Тютюнников Пётр Романович

ФИО проверяющего

Дата подписи:

Подпись проверяющего



Чтобы убедиться
в подлинности справки, используйте QR-код,
который содержит ссылку на отчет.

Ответ на вопрос, является ли обнаруженное заимствование
корректным, система оставляет на усмотрение проверяющего.
Предоставленная информация не подлежит использованию
в коммерческих целях.