

**Keywords:** psychological states, weightlifting, sports, psychological preparation, psychological readiness.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ ЛИЦ СРЕДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Суханова С.А., Филенко И.А.

Томский государственный университет (г. Томск)

dyachenkosa@yandex.ru, filen5725@mail.ru

**Аннотация.** Изучаются факторы контроля стресса у лиц средней взрослости в связи с занятиями спортом. Методики: Шкала психологического стресса; Тест диспозиционного оптимизма; Опросник проактивного копинга; Тест жизнестойкости; Методика «Система жизненных смыслов». Обнаружены достоверные различия у лиц, вовлеченных в занятия любительским спортом и не спортсменов по показателям Психологического стресса, Семейных смыслов. Регрессионный анализ выявил в качестве предикторов психологического стресса в группе спортсменов ресурсные показатели – Оптимизм, Стратегическое планирование, Смыслы самореализации, Семейные смыслы, и антиресурсные – Превентивное совладание, Инструментальная поддержка. В группе не спортсменов ресурсными предикторами контроля стресса выступают: Жизнестойкость, Экзистенциальные смыслы.

**Ключевые слова:** ресурсы преодоления стресса, любительский спорт, копинг-стратегии, жизненные смыслы, оптимизм, жизнестойкость.

Изучение личностных ресурсов преодоления стресса является актуальной проблемой нашего времени в связи с воздействием различных факторов – экологической, социально-экономической, технологической, биологической природы – на наших современников. Вместе с тем, отмечается недостаток исследований, изучающих специфику проявлений стресса в конкретных социальных группах, в связи со структурой характерных для них деятельности, являющихся источниками развития ресурсных характеристик личности, позволяющих преодолевать стрессовые состояния. Большая часть работ посвященных данной тематике, рассматривает молодежные группы, в частности, студентов, для которых изучаются факторы формирования неблагоприятных функциональных состояний и ресурсы стрессоустойчивости (Doron, Trouillet, Maneveau, Neveu, Ninot, 2014). Анализируются особенности стрессовых состояний и личностные

ресурсами их преодоления для людей, выполняющих профессиональные задачи в сложных условиях деятельности (Бодров, 2006; Леонова, 2016), а также вовлеченных в профессиональный спорт (Бочавер, Довжик, 2016).

Вне исследовательского поля остаются люди периода средней взрослости, которые не только наиболее интенсивно включены в экономические процессы и социальные взаимодействия, но также помимо сложных трудовых задач решают проблемы, связанные с обеспечением семейного благополучия, воспитанием детей. Образ жизни, который ведет человек в этом возрасте, и те социальные практики, которые он выполняет, будучи включенным в связанную с ними деятельность, в значительной степениказываются на формирование его психологического склада, показателей здоровья, самоэффективности, надежности, успешности выполнения различных жизненных и профессиональных задач. В современных исследованиях отмечается, что образ жизни, связанный с занятиями любительским спортом, положительно влияет на состояние психического и социального здоровья личности, снижает уровень стресса, улучшает жизнеспособность и социальное функционирование (Бодров, 2006; Eime, Young, Harvey, Charity, Payne 2013). Занятия любительским спортом в период взрослости могут быть эффективным средством укрепления здоровья личности и преодоления негативных состояний, однако современные эмпирические исследования, посвященные данной проблематике, практически отсутствуют, поскольку вовлеченность в спортивную деятельность и связанные с ней функциональные состояния изучаются для молодежных групп, либо для профессиональных спортсменов, ориентированных на высшие достижения.

В связи с этим цель нашего исследования была направлена на изучение характеристик стресса и возможных антистрессовых ресурсов у лиц периода средней взрослости занимающихся и не занимающихся спортом. Гипотеза исследования: существуют различия между показателями психологического стресса и ресурсами преодоления стрессовых ситуаций в группах людей средней взрослости, занимающихся и не занимающихся спортом.

Исследование проводилось в апреле 2023 г. Выборка включала 50 человек среднего возраста  $39,5 \pm 4,0$  года (28 женщин, 22 мужчины). Первую группу, 25 человек (12 – женщин), составили лица, занимающиеся любительским спортом (бег, лыжи, триатлон), возраста  $39,2 \pm 3,2$  года. Среднее время регулярных занятий спортом в этой группе  $6,5 \pm 5,4$  года. Вторая группа включала 25 человек (16 женщин), не занимающихся спортом  $39,8 \pm 4,7$  года. Обе группы включали людей с высшим образованием и сходных профессий – экономистов, менеджеров, программистов, бухгалтеров, инженеров. В исследовании применялись методики: Шкала психоло-

гического стресса, PSM-25 (L. Lemyre, R. Tessier, L. Fillion, 1991; адаптация Н.Е. Водопьяновой, 2009); Тест диспозиционного оптимизма ТДО-П (M.F. Scheier, C.S. Carver, 1985; адаптация Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.Н. Осина, 2021); Опросник проактивного копинга (E. Greenglass, R. Schwarzer, S. Taubert, 1999; адаптация Е.П. Белинской, А.В. Вечерина, Е.Р. Агадулиной, 2018) со шкалами: Проактивного совладания, Рефлексивного совладания, Стратегического планирования, Превентивного совладания, Инструментальной поддержки, Эмоциональной поддержки; Тест жизнестойкости (S.R. Maddi, 1987; адаптация Е.Н. Осина, Е.И. Рассказовой, 2013); Методика «Система жизненных смыслов» (В.Ю. Котляков, 2013), измеряющая следующие категории жизненных смыслов: Альтруистические, Экзистенциальные, Гедонистические, Самореализации, Статусные, Коммуникативные, Семейные, Когнитивные. Анализ первичных статистик, критерий различия (Манна-Уитни), регрессионный анализ выполнялись в программе jamovi 2.3.21.0.

Применение критерия Манна–Уитни обнаружило статистически значимые различия между группами по показателям: психологического стресса ( $p = 0,006$ ), среднее значение которого составило для группы 1 (спортсмены) – 67,4 балла, для группы 2 (не спортсмены) – 83,9 балла; семейных смыслов ( $p = 0,007$ ), среднее значение для группы 1 – 15,1 балла, для группы 2 – 11,6 балла. То есть, лица, занимающиеся спортом, достоверно имели более низкие показатели стресса, чем не спортсмены, а также в меньшей степени ориентированы на выбор семейных смыслов. По другим показателям статистически значимые различия не были обнаружены, хотя для группы спортсменов в сравнении с группой не спортсменов выявлены повышенные значения Жизнестойкости (50,4 и 40,1, соответственно), Стратегического планирования (2,93 и 2,89, соответственно), а также доминирование Смыслов самореализации (10,3 и 10,5, соответственно).

Для выявление возможных предикторов, выступающих в качестве ресурсов преодоления стресса, отдельно для данных каждой группы был проведен регрессионный анализ методом пошагового отбора с исключением. В качестве зависимой переменной был выбран показатель психологического стресса, в качестве независимых переменных – все другие показатели. В ходе регрессионного анализа были получены две статистически достоверные модели: модель 1 – для группы респондентов, занимающихся спортом; модель 2 – для группы не спортсменов. В модели 1 ( $N = 25$  человек, занимающиеся спортом), для зависимого показателя – уровень психологического стресса, в качестве независимых были выделены шесть предикторов, из которых четыре являются ресурсными с точки зрения контроля стресса – Оптимизм ( $F = 7,59$ ;  $\beta = -0,557$ ;  $p < 0,001$ ), Стратегический планирование ( $F = 7,19$ ;  $\beta = -0,303$ ;  $p = 0,015$ ), Смыслы саморе-

ализации ( $F = 7,00$ ;  $\beta = 0,264$ ;  $p = 0,016$ ), Семейные смыслы ( $F = 4,27$ ;  $\beta = 0,252$ ;  $p = 0,054$ ); а два показателя – анти-ресурсными – Превентивный копинг ( $F = 10,47$ ;  $\beta = 0,388$ ;  $p = 0,005$ ); Поиск инструментальной поддержки ( $F = 19,64$ ;  $\beta = 0,451$ ;  $p < 0,001$ ). Коэффициент детерминации для модели 1 составил  $R^2 = 0,843$  (скорректированное  $R^2 = 0,791$ ); значение F критерия Фишера, описывающего статистическую значимость коэффициента множественной корреляции,  $F = 16,1$ ;  $p < 0,001$ . Проверка условий правомочности выполнения регрессионного анализа подтвердила его адекватность: критерий Шапиро-Уилкса показал наличие нормального распределения остатков ( $W = 0,924$ ;  $p = 0,063$ ); тест Дурбина-Ватсона не обнаружил эффекта автокорреляции остатков ( $DW = 2,03$ ;  $p = 0,942$ ); статистика коллинеарности VIF не подтвердила ее наличия.

В модели 2 ( $N = 25$  человек, не занимающихся спортом), для зависимого показателя – уровень психологического стресса, в качестве ресурсных показателей были выделены два предиктора: Жизнестойкость ( $F = 19,33$ ;  $\beta = -0,732$ ;  $p < 0,001$ ), Экзистенциальные смыслы ( $F = 4,67$ ;  $\beta = 0,360$ ;  $p = 0,042$ ). Коэффициент детерминации для модели 2 составил  $R^2 = 0,472$  (скорректированное  $R^2 = 0,424$ ); значение F критерия Фишера для коэффициента множественной корреляции –  $F = 9,84$ ,  $p < 0,001$ . Критерий Шапиро-Уилкса показал наличие нормального распределения остатков ( $W = 0,954$ ;  $p = 0,310$ ). Тест Дурбина-Ватсона не обнаружил эффекта автокорреляции остатков ( $DW = 2,18$ ;  $p = 0,590$ ). Статистика коллинеарности VIF не подтвердила ее наличия.

Таким образом, регрессионный анализ позволил обнаружить различия в структурных характеристиках личностных ресурсов преодоления стресса у спортсменов и не спортсменов. Структура антистрессовых ресурсов лиц, занимающихся спортом, более разнообразна и включает, в отличии от представителей группы 2, также различные поведенческие стратегии (копинги), направленные на преодоление стресса. Позитивный вклад показателей Оптимизма, Стратегического планирования, Смыслов самореализации и Семейных смыслов в снижение психологического стресса у спортсменов, а также Жизнестойкости и Экзистенциальных смыслов – в контроль стресса у лиц, не занимающихся спортом, предполагает, что указанные характеристики образуют целостные системы антистрессовых ресурсов личности, связанных с определенным образом жизни, и понимание их структур открывает дополнительные возможности для использования психологических технологий, направленных на гармонизацию и повышение качества жизни представителей изучаемых в работе групп.

## **Литература**

*Бодров В.А.* Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕРСЭ, 2006. – 528 с.

*Бочавер К.А.* Совладающее поведение в профессиональном спорте: феноменология и диагностика / К.А. Бочавер, Л.М. Довжик // Клиническая и специальная психология. – 2016. – Т. 5. – № 1. – С. 1–18.

*Леонова А.Б.* Комплексные психологические технологии управления стрессом и оценка индивидуальной стресс-резистентности: опыт интеграции различных исследовательских парадигм / А.Б. Леонова // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2016. – № 3. – С. 63–72.

*Doro J.* Coping profiles, perceived stress and health-related behaviors: a cluster analysis approach / J. Doro, R. Trouillet, A. Maneveau et al. // Health promotion international. – 2014. – 30 (1). – P. 88–100.

*Eime R.M.* A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: informing development of a conceptual model of health through sport / R.M. Eime, J.A. Young, J.T. Harvey et al. // Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act. – 2013. – Vol. 10 (135). – P. 1–14.

### **PSYCHOLOGICAL RESOURCES FOR COPING WITH STRESS STATES OF MIDDLE-AGED PEOPLE WHO ARE ENGAGED IN AND NOT ENGAGED IN SPORTS**

Sukhanova S.A., Filenko I.A.

Tomsk State University (Tomsk)

**Abstract.** Factors of stress control in middle-aged individuals in connection with sports activity are studied. Methods: Psychological stress scale; Dispositional Optimism Test; Proactive coping Questionnaire; Resilience Test; System of Life Meanings Test. Significant differences were found in individuals who regularly engage in sports and non-athletes in terms of Psychological stress and Family meanings. Regression analysis revealed resource indicators as predictors of psychological stress in a group of athletes – Optimism, Strategic planning, Self-realization Meanings, Family meanings, and anti-resource indicators – Preventive coping, Instrumental support. In the group of non-athletes, the resource predictors of stress control are: Resilience, Existential meanings.

**Keywords:** resources for coping with stress, amateur sports, coping strategies, life meanings, optimism, resilience.