

ФАКТОРНАЯ СТРУКТУРА КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ЗДОРОВЫХ СПОРТСМЕНОВ И ПАРАЛИМПИЙЦЕВ

Н. А. ШЕСТИЛОВСКАЯ¹⁾

¹⁾Белорусский государственный университет, пр. Независимости, 4, 220030, г. Минск, Беларусь

В процессе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменам часто приходится преодолевать стрессовые ситуации. Механизмом борьбы со стрессом служат копинг-стратегии, от эффективности которых зависит конечный результат разрешения проблемы. В процессе ответа на стресс копинг-стратегии не применяются отдельно, а распределяются по группам. Представлены результаты сравнительного анализа факторных структур копинг-стратегий здоровых спортсменов и паралимпийцев.

Ключевые слова: спорт; стресс; копинг-стратегии; паралимпийцы.

FACTOR STRUCTURE OF COPING STRATEGIES HEALTHY ATHLETES AND PARALYMPIANS

N. A. SHESTILOVSKAYA^a

^aBelarusian State University, 4 Niezaliežnasci Avenue, Minsk 220030, Belarus

Athletes often have to overcome a stressful situation in the process of training and competitive activities. Coping strategies are a mechanism for coping with stress. The effectiveness of these strategies depends on the final result of the activity, while coping strategies do not act separately and form groupings in the process of responding to stress. This article presents the results of a comparative analysis of factor structures of coping strategies of healthy athletes and paralympians.

Keywords: sport; stress; coping strategies; paralympians.

Введение

Проблема адаптационного потенциала здоровых спортсменов как показателя приспособляемости индивида к различным и меняющимся факторам внешней среды недостаточно изучена в настоящее время (в частности, малоисследованной группой также остаются и спортсмены-паралимпийцы [1, с. 23; 2, с. 17]).

Физические и психические ресурсы личности с инвалидностью могут, с одной стороны, ограничиваться самим заболеванием, а с другой – приумно-

жаться в результате их аккумуляции и активизации [3, с. 12; 4, с. 97]. В процессе жизнедеятельности лица с врожденными инвалидизирующими заболеваниями адаптируются к ним. Чтобы усовершенствовать это явление, индивиды используют разнообразные стратегии преодоления стресса, совмещают их и выбирают наиболее эффективные.

Для определения копинг-стратегий был применен опросник COPE, разработанный К. Карвером, М. Шейером и Дж. Вейнтраубом (в адаптации

Образец цитирования:

Шестиловская НА. Факторная структура копинг-стратегий здоровых спортсменов и паралимпийцев. Журнал Белорусского государственного университета. Филология. Психология. 2021;1:87–96.

For citation:

Shestilovskaya NA. Factor structure of coping strategies healthy athletes and paralympians. *Journal of the Belarusian State University. Philosophy and Psychology*. 2021;1: 87–96. Russian.

Автор:

Наталья Александровна Шестиловская – старший преподаватель кафедры экологии человека факультета социокультурных коммуникаций.

Author:

Natalia A. Shestilovskaya, senior lecturer at the department of human ecology, faculty of social and cultural communications.
flower27@mail.ru

Т. О. Гордеевой, Е. Н. Осина, Е. И. Рассказовой (2013) [5, с. 195]. Для диагностики уровней развитости параметров саморегуляции была использована методика саморегуляции подготовки спортсмена, разработанная В. И. Моросановой (1989) [6, с. 142].

В исследовании приняли участие 262 здоровых спортсмена в возрасте от 19 до 39 лет (141 мужчина и 121 женщина; средний возраст респондентов – 29 лет). В выборку включены 91 спортсмен 1-го разряда, 95 кандидатов в мастера спорта, 68 мастеров спорта, 8 мастеров спорта международного класса¹.

Выборку паралимпийцев составили 99 спортсменов в возрасте от 17 до 50 лет (65 мужчин и 34 женщины; средний возраст респондентов – 33,5 года). Среди этих спортсменов-паралимпийцев в опросе участвовали 6 паралимпийцев 1-го разряда, 15 кандидатов в мастера спорта, 48 мастеров спорта, 25 мастеров спорта международного класса, 6 заслуженных мастеров спорта. Согласно типам нарушений

респонденты распределялись по спортивно-функциональным классам:

- паралимпийцы с нарушениями зрения (всего 39 человек) определяются в функциональные классы B2, B3, S7–S13, T12 (29 человек) и функциональный класс B1 (10 человек);
- паралимпийцы с нарушением опорно-двигательного аппарата (инвалиды-колясочники) относятся к функциональным классам A, B, F45, F54 (25 человек);
- паралимпийцы с нарушением слуха распределяются по функциональным классам LW4, LW10–LW12 [7, с. 58–158]. Количество респондентов данной выборки является практически равным генеральной совокупности и исчерпывающим для Республики Беларусь. Все паралимпийцы на момент исследования являлись действующими спортсменами, участвующими в соревнованиях республиканского и международного уровней.

Материалы и методы

Для того чтобы выделить латентные детерминанты, определяющие у здоровых спортсменов и паралимпийцев специфику реагирования в проблемных ситуациях и совладания со стрессом, был проведен факторный анализ с применением метода главных компонент с последующим варимакс-вращением. Для получения факторной структуры заданных переменных использовалась программа *SPSS v.17.0 for Windows*.

Авторы методики COPE – К. Карвер, М. Шейер, Дж. Вейнтрауб – полагают, что проводимое Р. Лазарусом разграничение между способами совладания, сфокусированными на проблеме и на эмоциях, является слишком упрощенным (вместе с тем на теорию Лазаруса частично опирается методология опросника COPE). В связи с этим К. Карвер призывает не использовать универсальные группы копинг-стратегий «второго уровня», а при необходимости выявлять вторичную факторную структуру, соответствующую полученным данным. Такая структура будет различаться в зависимости от особенностей выборки, ситуации диагностики и многих других факторов [8, р. 267]. Методика включает 15 факторов (F1–F15), соответствующих различным копинг-стратегиям.

Актуальность данной работы обусловлена крайне малым количеством проведенных исследований, ориентированных на изучение спортсменов-паралимпийцев. Однако проблемой совладающего поведения и использования копинг-стратегий здоровыми спортсменами занимались многие ученые (А. Ц. Пуни, П. А. Рудик, О. В. Дашкевич, Ю. Я. Киселев, О. А. Черникова, Б. А. Вяткин, Е. П. Ильин, В. П. Мер-

линкин, Н. М. Пейсахов, Б. И. Якубчик, В. В. Андреев, В. В. Попова, Е. И. Берилова, А. К. Акименко и др.). На основании научных данных выявляется специфика в преодолении стресса, совладающего поведения и использования копинг-стратегий паралимпийцами, вследствие чего можно говорить о наличии данной специфики в факторной структуре копинг-стратегий (Н. Ю. Стрига, О. И. Купреева, А. А. Киселева, Л. А. Воскресенская и др.). Поскольку на основании ранее проведенных исследований, свидетельствующих о взаимосвязи копинг-стратегий и возраста, сделаны выводы, имеющие противоречивый характер, то в данном материале они не учитываются [9, с. 75].

Первоначально определялось, соответствуют ли выборки требованиям по проведению факторного анализа (все признаки представлены в метрической шкале, причем их количество не меньше числа объектов, на один искомый фактор приходится три и более переменных [10, с. 251]). Кроме того, осуществлялась проверка по критериям КМО и сферичности Бартлетта [11, с. 47].

С учетом установленных гендерных различий [12, с. 79; 13, с. 68] в ходе исследования были сформированы четыре группы респондентов (здоровые мужчины-спортсмены, здоровые женщины-спортсмены, мужчины-паралимпийцы, женщины-паралимпийцы). В каждой из выборок был проведен факторный анализ.

Возможность его осуществления проверялась с помощью критериев КМО и сферичности Бартлетта. Также были установлены проценты объясненной дисперсии.

¹Об утверждении Единой спортивной классификации Республики Беларусь [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь от 31 авг. 2018 г. № 61. URL: <http://rtss.by/index.php/486-utverzhdjena-novaya-edinaya-sportivnaya-klassifikatsiya-respubliki-belarus> (дата обращения: 05.06.2020).

Критерий КМО показывает применимость имеющихся данных для проведения факторного анализа (адекватность выборки), т. е. насколько хорошо полученная факторная модель описывает структуру ответов респондентов на анализируемые вопросы. Результаты такого теста варьируются в интервале от 0 (факторная модель абсолютно невозможна) до 1 (факторная модель идеально описывает структуру данных). Факторный анализ следует считать пригодным, если КМО находится в пределах от 0,5 до 1. Так, в группе здоровых мужчин-спортсменов КМО равен 0,702; в группе здоровых женщин-спортсменов – 0,651; в группе мужчин-паралимпийцев – 0,675; в группе женщин-паралимпийцев – 0,490. Приведенные данные свидетельствуют о пригодности применения факторного анализа.

Критерий сферичности Бартлетта вычисляет многомерную нормальность выборки и проверяет гипотезу о том, что переменные, участвующие

в факторном анализе, не коррелируют между собой. Пригодность факторного анализа (по тесту Бартлетта) определяется значимостью (если ее уровень ниже 0,05, то проведение факторного анализа приемлемо). В данном примере факторный анализ применим, поскольку значимость по всем группам меньше 0,001.

В соответствии с критерием отсеивания Кеттела могут применяться три или пять факторов (исходя из представленных графиков собственных значений), а согласно критерию Кайзера – не более четырех факторов, так как только четыре компонента имеют собственные значения более 1. В итоге была установлена четырехфакторная структура, при этом объем объясненной дисперсии в группе здоровых мужчин-спортсменов составил 57,431 %, в группе мужчин-паралимпийцев – 60,672 %, в группе здоровых женщин-спортсменов – 54,314 %, в группе женщин-паралимпийцев – 63,630 % (табл. 1–4).

Результаты и их обсуждение

Проведенные исследования с применением опросника COPE свидетельствовали о гендерных различиях по отдельным факторам [12, с. 90], что подтвердилось в результате данного исследования.

Факторная структура копинг-стратегий здоровых мужчин-спортсменов (см. табл. 1). В фактор *планирование, центрированное на проблеме*, включены переменные F15, F14, F5, F10, которые, с учетом данных, определенных для каждой из шкал этого фактора, указывают на то, что респонденты, оказавшись в трудной жизненной ситуации, должны обдумывать свои действия, разрабатывать стратегии поведения, избегать отвлечения на другие виды дея-

тельности или игнорировать их, совершать активные шаги или прямые действия, направленные на преодоление стрессовых ситуаций. В соответствии с оригинальной методикой К. Карвера, М. Шейера, Дж. Вейнтрауба стратегия *сдерживание* имеет двоякий смысл (может быть как активной, так и пассивной). В данном случае она находится в активной позиции, которая предполагает, что респондент ждет подходящего момента для того, чтобы более эффективно справиться со стрессором. Таким образом, названный фактор описывает активное поведение в проблемной ситуации (респонденты будут действовать и решать возникшие проблемы).

Таблица 1

Факторная структура копинг-стратегий на основе повернутой матрицы компонентов здоровых мужчин-спортсменов

Table 1

Factor structure of coping strategies based on a rotated matrix of components healthy men-athletes

Копинг-стратегии		Факторы			
		Планирование, центрированное на проблеме	Когнитивно-поведенческий уход	Поиск социальной поддержки	Позитивное переформулирование
F15	Планирование	0,790	–	–	–
F14	Подавление конкурирующей деятельности	0,783	–	–	–
F5	Активное совладание	0,678	–	–	–
F10	Сдерживание	0,515	0,512	–	–
F2	Мысленный уход от проблемы	–	0,707	–	–
F9	Поведенческий уход от проблемы	–	0,691	–	–

Окончание табл. 1
Ending table 1

Копинг-стратегии		Факторы			
		Планирование, центрированное на проблеме	Когнитивно-поведенческий уход	Поиск социальной поддержки	Позитивное переформулирование
F6	Отрицание	–	0,676	–	–
F13	Принятие	–	0,471	–	–
F11	Использование эмоциональной социальной поддержки	–	–	0,825	–
F4	Использование инструментальной социальной поддержки	–	–	0,722	–
F3	Концентрация на эмоциях и их активное выражение	–	–	0,648	–
F12	Использование «успокоительных»	–	–	0,446	–
F7	Обращение к религии	–	–	0,433	–
F8	Юмор	–	–	–	0,880
F1	Позитивное переформулирование и личностный рост	–	–	–	0,809
Объем объясненной дисперсии, %		16,424	15,349	14,065	11,593

Фактор **когнитивно-поведенческий уход** содержит переменные F2, F9, F6 и F13, которые связаны с принятием – непринятием проблемы. Хорошим способом для переключения внимания и отвлечения от неприятных мыслей, связанных с трудной ситуацией, является использование различных видов активности, а также фантазирование и сон. Респонденты могут отказываться от достижения цели, многие не хотят верить в случившееся или пытаются отрицать его реальность. В целом данный фактор указывает на бессознательную защитную реакцию на стресс, уход от проблемы, отказ от принятия факта существования сложной ситуации. В оригинальной англоязычной методике копинг-стратегия *принятие* противопоставляется копинг-стратегии *отрицание*, однако в русскоязычной версии копинг-стратегия *принятие* описывает пассивность и смирение респондентов, следовательно, согласуется с копинг-стратегиями, предполагающими мысленный или поведенческий уход от проблемы.

Фактор **поиск социальной поддержки** состоит из переменных F11, F4, F3, F12 и F7.

На основании представленных данных можно сказать, что респонденты концентрируются на неприятных эмоциях, но в то же время стремятся найти эмоциональную (моральную) поддержку, сочувствие и понимание со стороны окружающих, желают получить от них совет, помощь или информацию.

В некоторых случаях наилучшим способом избежать проблемы и улучшить самочувствие опрошенные считают принятие алкоголя, лекарственных средств или наркотиков, а также обращение к религии (вере). Таким образом, этот фактор предполагает, что респонденты, находясь в стрессовой ситуации, ищут помощи во внешних источниках.

Фактор **позитивное переформулирование** включает в себя переменные F8 и F1, которые указывают на то, что участники исследования пытаются переосмыслить свое отношение к стрессовой ситуации, стараются воспринимать ее положительно, со смехом, шутить над ней. Некоторые могут извлечь опыт из произошедшего.

Факторная структура копинг-стратегий мужчин-паралимпийцев (см. табл. 2). В фактор **планирование, центрированное на проблеме**, включены те же переменные, что и в аналогичный фактор в группе здоровых мужчин-спортсменов. Мужчины-паралимпийцы также активно реагируют на стрессовую ситуацию, планируют и предпринимают действия по преодолению, при этом подавляют другую деятельность, не связанную с возникшей проблемой и отвлекающую от нее. Вместе с тем копинг-стратегия *сдерживание* указывает на обдуманность действий, а не на поспешное реагирование.

Фактор **поиск социальной поддержки** представлен переменными F11, F4, F3, F7, F9, F2. Наряду с ведущими

переменными (они те же, что и в группе здоровых мужчин-спортсменов) данный фактор включает в себя переменные ухода от проблемы и игнорирования ее, обращения к вере. Таким образом, задается специфика копинг-реагирования мужчин-паралимпийцев, которая характеризуется сочетанием потребности во внешней поддержке с нежеланием решать проблему, а также упованием на высшие силы и другую помощь.

В фактор *позитивное переформулирование* входят переменные F8, F13 и F1. Он соответствует аналогич-

ному фактору, представленному в группе здоровых мужчин-спортсменов. Однако процент объясненной дисперсии поставил этот фактор на третье место по значимости. Таким образом, мужчины-паралимпийцы в большей степени, чем здоровые мужчины-спортсмены, нуждаются в социальной поддержке. Вместе с тем у мужчин-паралимпийцев менее выражено положительное восприятие ситуации, чем у здоровых мужчин-спортсменов. Возможно, это связано с существующей высокой потребностью у людей с инвалидностью утвердиться в обществе.

Таблица 2

Факторная структура копинг-стратегий на основе повернутой матрицы компонентов мужчин-паралимпийцев

Table 2

Factor structure of coping strategies based on a rotated matrix of components men-paralympians

Копинг-стратегия		Факторы			
		Планирование, центрированное на проблеме	Поиск социальной поддержки	Позитивное переформулирование	Когнитивный уход
F15	Планирование	0,833	–	–	–
F5	Активное совладание	0,826	–	–	–
F14	Подавление конкурирующей деятельности	0,606	–	–	–
F10	Сдерживание	0,603	–	–	0,432
F11	Использование эмоциональной социальной поддержки	–	0,761	–	–
F4	Использование инструментальной социальной поддержки	0,444	0,674	–	–
F3	Концентрация на эмоциях и их активное выражение	–	0,646	–	–
F7	Обращение к религии	–	0,617	–	–
F9	Поведенческий уход от проблемы	–	0,538	–	0,413
F2	Мысленный уход от проблемы	–	0,527	–	–
F8	Юмор	–	–	0,818	–
F13	Принятие	–	–	0,780	–
F1	Позитивное переформулирование и личностный рост	0,547	–	0,605	–
F12	Использование «успокоительных»	–	–	–	0,781
F6	Отрицание	–	–	–	0,668
Объем объясненной дисперсии, %		19,014	17,277	12,296	12,085

Фактор **когнитивный уход** содержит переменные F12 и F6. Он характеризуется уходом от решения проблемы с помощью непродуктивных стратегий, препятствующих эффективному поведению. Наименьшее значение объясненной дисперсии показывает, что появление копинг-стратегий *использование «успокоительных»* и *отрицание* в реакции мужчин-паралимпийцев маловероятно.

Факторная структура копинг-стратегий здоровых женщин-спортсменов (см. табл. 3). Фактор **когнитивно-поведенческий уход** состоит из переменных F13, F10, F2, F9, F6 и F12. Их факторная структура включает поведенческий и мысленный уход от слож-

ной ситуации, но более весомыми являются стратегии, связанные с осознанием реальности проблемы, решать которую следует спустя время, не предпринимая слишком поспешных и импульсивных действий. Однако можно предположить, что переменная *сдерживание* выступает как пассивная стратегия. Более того, в данном факторе можно заметить дихотомичность, поскольку стратегии *принятие* и *отрицание*, будучи противоположными по сути, имеют положительную нагрузку. Данное явление можно объяснить состоянием растерянности индивида (когда он признает реальность стрессора, но в то же время отказывается верить в его существование).

Таблица 3

**Факторная структура копинг-стратегий на основе повернутой матрицы
компонентов здоровых женщин-спортсменов**

Table 3

Factor structure of coping strategies based on a rotated matrix of components healthy women-athletes

Копинг-стратегии		Факторы			
		Когнитивно-поведенческий уход	Планирование, центрированное на проблеме	Поиск социальной поддержки	Позитивное переформулирование
F13	Принятие	0,675	–	–	–
F10	Сдерживание	0,622	–	–	–
F2	Мысленный уход от проблемы	0,584	–	–	–
F9	Поведенческий уход от проблемы	0,572	–	–	–
F6	Отрицание	0,568	–	–	–0,415
F12	Использование «успокоительных»	0,537	–	–	–
F15	Планирование	–	0,718	–	–
F14	Подавление конкурирующей деятельности	–	0,716	–	–
F5	Активное совладание	–	0,709	–	–
F7	Обращение к религии	–	0,462	–	–0,497
F4	Использование инструментальной социальной поддержки	–	–	0,833	–
F11	Использование эмоциональной социальной поддержки	–	–	0,826	–
F3	Концентрация на эмоциях и их активное выражение	–	–	0,596	–
F1	Позитивное переформулирование и личностный рост	–	–	–	0,715
F8	Юмор	–	–	–	0,661
Объем объясненной дисперсии, %		15,548	14,230	13,266	11,270

В фактор **планирование, центрированное на проблеме**, включены переменные F15, F14, F5 и F7, значения которых говорят о том, что данный фактор, в целом сохраняющий свое содержание как активный, дополнен копинг-стратегией, описывающей обращение к вере, высшим силам. Положительная корреляция этого фактора свидетельствует о некотором духовном настрое респондентов на благоприятное разрешение проблемы.

Фактор **поиск социальной поддержки** представлен переменными F4, F11 и F3. Он соответствует аналогичному фактору, описанному в группе здоровых мужчин-спортсменов, однако респонденты данной группы (здоровые женщины-спортсмены) ориентированы на поиск поддержки исключительно от других индивидов. Изменение их внутреннего состояния происходит в результате взаимодействия с людьми, а не при употреблении алкоголя, медикаментов или обращении к религии, как это делают мужчины.

Фактор **позитивное переформулирование** включает переменные F1, F8 и F7, F6. Две основные переменные, являясь важными и формируя данный фактор, характеризуются отказом от опоры на внешние силы и принятием реальности происходящего. Исходя из совокупности данных представленной структу-

ры, можно сделать вывод о том, что здоровым женщинам-спортсменам сложнее принимать стрессовую ситуацию, поскольку наибольший вес имеет фактор, связанный с неприятием и уходом от проблемы. Чем сильнее фактор характеризуется спокойным и продуктивным принятием ситуации, тем слабее его вес.

Таким образом, факторная структура копинг-стратегий здоровых женщин-спортсменов существенно отличается от копинг-стратегий здоровых мужчин-спортсменов, однако имеет сходство с женщинами-паралимпийцами (см. табл. 4), что согласуется с ранее проведенными исследованиями, в которых были выявлены гендерные различия в выборках как здоровых спортсменов, так и паралимпийцев.

Факторная структура копинг-стратегий женщин-паралимпийцев (см. табл. 4). Фактор **планирование, центрированное на проблеме**, кроме переменных F15, F14, F5, имеющих наибольшую значимость и выражающих стремление респондентов к достижению цели, направленное на борьбу со стрессором, осознание реальности проблемы и ее серьезность, определяет также переменные F9, F6 и F8 с отрицательным весом, которые указывают на сосредоточенность и упорство участников данной группы в преодолении сложной ситуации.

Таблица 4

Факторная структура копинг-стратегий на основе повернутой матрицы
компонентов женщин-паралимпийцев

Table 4

Factor structure of coping strategies based on a rotated matrix of components women-paralympians

Копинг-стратегии		Факторы			
		Планирование, центрированное на проблеме	Поиск эмоциональной и социальной поддержки	Позитивное переформулирование	Когнитивно-поведенческий уход
F15	Планирование	0,901	–	–	–
F14	Подавление конкурирующей деятельности	0,847	–	–	–
F9	Поведенческий уход от проблемы	–0,637	–	–	–
F5	Активное совладание	0,622	–	–	–
F6	Отрицание	–0,591	–	–	–
F11	Использование эмоциональной социальной поддержки	–	0,846	–	–
F7	Обращение к религии	–	0,768	–	–
F4	Использование инструментальной социальной поддержки	–	0,718	–	–

Окончание табл. 4
Ending table 4

Копинг-стратегии		Факторы			
		Планирование, центрированное на проблеме	Поиск эмоциональной и социальной поддержки	Позитивное переформулирование	Когнитивно-поведенческий уход
F3	Концентрация на эмоциях и их активное выражение	–	0,504	0,422	–
F13	Принятие	–	–	0,806	–
F1	Позитивное переформулирование и личностный рост	–	–	0,614	–0,417
F8	Юмор	–0,400	–0,395	0,545	
F12	Использование «успокоительных»	–	–	0,512	0,678
F10	Сдерживание	–	–	–	0,655
F2	Мысленный уход от проблемы	–	–	–	0,602
Объем объясненной дисперсии, %		20,650	16,886	13,419	12,675

Фактор *поиск эмоциональной и социальной поддержки* содержит переменные F11, F7, F4, F3 и F8 (с отрицательным значением). В данном факторе наибольший вес приобретает эмоциональное восприятие ситуации (респонденты выражают свое внутреннее состояние преимущественно в негативном ключе, нуждаются в обращении к вере, в помощи или совете и серьезно относятся к проблеме).

Фактор *позитивное переформулирование* представлен переменными F13, F1, F8. Он аналогичен фактору, описанному в группе здоровых женщин-спортсмен. Данный фактор свидетельствует не только о том, что из неудачного опыта можно из-

влечь выгоду, но и с учетом значения переменной *принятие* показывает реалистичность восприятия проблемной ситуации, причем с положительной стороны.

В фактор *когнитивно-поведенческий уход* включены переменные F12, F10, F2 и F1 (с отрицательным значением). Его содержание схоже с содержанием фактора, описанного в группе здоровых женщин-спортсмен. Значение переменных в данном факторе имеет меньший вес, чем в аналогичном факторе в группе здоровых женщин-спортсмен, что указывает на желание у респондентов справиться с проблемной ситуацией, разрешить ее, т. е. активно противодействовать



Типы факторов в факторной структуре копинг-стратегий
в группах здоровых спортсменов и паралимпийцев с учетом гендера

Types of factors in the factor structure of coping strategies in the groups by gender of healthy athletes and paralympians

ей. Таким образом, женщинам, а особенно женщинам-паралимпийцам, по сравнению с мужчинами (как здоровыми спортсменами, так и паралимпийцами), свойственен целеустремленный, сосредоточенный подход в преодолении проблемной ситуации.

На рисунке представлены в иерархическом порядке особенности факторной структуры в каждой из исследованных групп.

В группах здоровых спортсменов (мужчин и женщин) наиболее весомыми являются когнитивно-поведенческие переменные, при этом копинг-стратегии поведенческого типа (*активное совладание, подавление конкурирующей деятельности* и др.) с продуктивной направленностью (помогает справиться с проблемной ситуацией) свойственны мужчинам,

у женщин сильнее выражены когнитивные переменные (*отрицание, мысленный уход от проблемы* и др.) с непродуктивной направленностью (не помогает справиться с проблемной ситуацией).

В группах паралимпийцев (мужчин и женщин) переменные поведенческого и эмоционального типов с положительной направленностью проявляются ярче, что указывает на более эмоциональное реагирование паралимпийцев при возникновении стрессовой ситуации. Полученные данные согласуются с положениями теории Лазаруса, с разделением копинг-стратегий на три типа: деятельностный, эмоциональный и когнитивный копинг, причем акцент делается на одном из этих типов.

Заключение

Таким образом, можно констатировать вполне определенные отличия психологической структуры между копинг-поведением паралимпийцев и здоровых спортсменов. Последние предпочитают либо активно действовать в сложившейся ситуации (фактор *планирование, центрированное на проблеме*), либо оставаться пассивными (фактор *когнитивно-поведенческий уход*), но при этом респонденты не концентрируются на негативных эмоциях и не погружаются в них, а замещают вопросы по решению проблемы любой другой деятельностью (отвлекаются и т. д.). Переключение внимания на иное занятие может сопровождаться положительными мыслями и эмоциями, что является характерной чертой группы здоровых спортсменов. Таким образом, у них не преобладают негативные эмоции, которые не нужно подавлять при возникновении отрицательных мыслей по поводу проблемы (факторы *поиск социальной поддержки* и *позитивное переформулирование*).

Спортсмены-паралимпийцы также имеют два варианта поведения, однако они отличаются от стратегий здоровых спортсменов. Первый вариант – это активные действия в борьбе со стрессором и адекватное принятие ситуации (факторы *планирование, центрированное на проблеме, и позитивное переформулирование*). Второй вариант поведения описан факторами *поиск эмоциональной и социальной поддержки* и *когнитивно-поведенческий уход*, что свидетельствует о преобладании негативных мыслей и эмоций в реагировании на стрессовую ситуацию, в результате чего возникает необходимость полно-

стью изменить реальность (отменить проблему, сделать вид, что ничего не произошло).

У здоровых спортсменов, таким образом, копинг происходит на действенном уровне и незначительно на эмоциональном, у паралимпийцев – преимущественно на мысленном и эмоциональном с негативным оттенком. Следовательно, факторная структура имеет свою специфику в каждой из выделенных групп.

Таким образом, в результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы.

1. В группах здоровых мужчин-спортсменов в ситуации преодоления стресса преобладают поведенческие факторы, а в группах у здоровых женщин-спортсменов – эмоциональные и когнитивные с негативным оттенком, у паралимпийцев (как мужчин, так и женщин) – поведенческие и эмоциональные.

2. Здоровые мужчины-спортсмены, равно как и мужчины-паралимпийцы, более оптимистичны, могут использовать юмор и бороться со стрессом посредством действия, в отличие от женщин, которые более склонны к негативному восприятию или отрицанию проблемной ситуации (при этом у здоровых женщин-спортсменов это более выражено, чем у женщин-паралимпийцев).

3. У здоровых спортсменов (как мужчин, так и женщин) в приоритете остается поведенческий характер в преодолении стрессовой ситуации, у паралимпийцев – эмоциональный (у женщин) и когнитивный (как у мужчин, так и у женщин).

Библиографические ссылки

1. Махов АС. *Адаптивный спорт в России и за рубежом: становление, организация, регулирование*. Москва: РУДН; 2011. 196 с.
2. Маклаков АГ. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. *Психологический журнал*. 2001;22(1):16–24.
3. Исаева ЕР. *Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни*. Санкт-Петербург: СПбГМУ; 2009. 136 с.

4. Леонтьев ДА. Развитие личности в норме и затрудненных условиях. *Культурно-историческая психология*. 2014;10(3):97–106.
5. Гордеева ТО, Осин ЕН, Рассказова ЕИ, Сычев ОА, Шевяхова ВЮ. Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE. В: Крюкова ТЛ, Сапоровская МВ, Хазова СА, редакторы. *Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. Материалы II Международной научно-практической конференции; 23–25 сентября 2010 г.; Кострома, Россия. Том 2*. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова; 2010. с. 195–197.
6. Моросанова ВИ, Бондаренко ИН. *Диагностика саморегуляции человека*. Шапошникова ОВ, редактор. Москва: Когито-Центр; 2015. 304 с.
7. Сладкова НА, автор-составитель. *Функциональная классификация в паралимпийском спорте*. Москва: Советский спорт; 2011. 160 с.
8. Carver CS, Scheier MF, Weintraub JK. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989;56(2):267–283. DOI: 10.1037/0022-3514.56.2.267.
9. Крюкова ТЛ. *Психология совладающего поведения*. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова; 2010. 343 с.
10. Наследов АД. *Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных*. Санкт-Петербург: Речь; 2004. 392 с.
11. Дорогонько ЕВ. *Обработка и анализ социологических данных с помощью пакета SPSS*. Сургут: СурГУ; 2010. с. 83–95.
12. Гаранян НГ, Иванов ПА. Апробация опросника копинг-стратегий (COPE). *Психологическая наука и образование*. 2010;15(1):82–93.
13. Шестиловская НА. Особенности использования копинг-стратегий спортсменами различной квалификации. *Право. Экономика. Психология*. 2018;3(10):67–73.

References

1. Makhov AS. *Adaptivnyi sport v Rossii i za rubezhom: stanovlenie, organizatsiya, regulirovanie* [Adaptive sport in Russia and abroad: formation, organization, regulation]. Moscow: RUDN University; 2011. 196 p. Russian.
2. Maklakov AG. The personal adaptive potential: its mobilization and prognostication in extreme conditions. *Psikhologicheskii zhurnal*. 2001;22(1):16–24. Russian.
3. Isaeva ER. *Koping-povedenie i psikhologicheskaya zashchita lichnosti v usloviyakh zdorov'ya i bolezni* [Coping-behavior and psychological protection of the individual in conditions of health and disease]. Saint Petersburg: Pavlov First Saint Petersburg State Medical University; 2009. 136 p. Russian.
4. Leontiev DA. Personality development in normal and complicated conditions. *Cultural-Historical Psychology*. 2014;10(3):97–106. Russian.
5. Gordeeva TO, Osin EN, Rasskazova EI, Sychev OA, Shevyakhova VYu. [Measurement of coping strategies: the Russian adaptation of COPE test]. In: Kryukova TL, Saparovskaya MV, Khazova SA, editors. *Psikhologiya stressa i sovladayushchego povedeniya v sovremennom rossiiskom obshchestve. Materialy II Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii; 23–25 sentyabrya 2010 g.; Kostroma, Rossiya. Tom 2* [Psychology of stress and coping behavior in modern Russian society. Materials of the II International scientific-practical conference; 2010 September 23–25; Kostroma, Russia. Volume 2]. Kostroma: Kostroma State University named after N. A. Nekrasova; 2010. p. 195–197. Russian.
6. Morosanov VI, Bondarenko IN. *Diagnostika samoregulyatsii cheloveka* [Diagnostics of human self-regulation]. Shaposhnikova OV, editor. Moscow: Kogito-Center; 2015. 304 p. Russian.
7. Sladkova NA, author-compiler. *Funktsional'naya klassifikatsiya v paralimpiiskom sporte* [Functional classification in Paralympic sport]. Moscow: Sovetskii sport; 2011. 160 p. Russian.
8. Carver CS, Scheier MF, Weintraub JK. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989;56(2):267–283. DOI: 10.1037/0022-3514.56.2.267.
9. Krukova TL. *Psikhologiya sovladayushchego povedeniya* [Psychology of coping behavior]. Kostroma: Kostroma State University named after N. A. Nekrasova; 2010. 343 p. Russian.
10. Nasledov AD. *Matematicheskie metody psikhologicheskogo issledovaniya. Analiz i interpretatsiya dannykh* [Mathematical methods of psychological research. Data analysis and interpretation]. Saint Petersburg: Rech'; 2004. 392 p. Russian.
11. Dorogonko EV. *Obrabotka i analiz sotsiologicheskikh dannykh s pomoshch'yu paketa SPSS* [Processing and analysis of sociological data using the SPSS package]. Surgut: Surgut State University; 2010. p. 83–85. Russian.
12. Garanyan NG, Ivanov PA. Validation of the coping strategies questionnaire COPE. *Psychological Science and Education*. 2010;15(1): 83–95. Russian.
13. Shestilovskaya NA. Features of using coping strategies by athletes of different. *Pravo. Economica. Psychologia*. 2018;3(10):67–73. Russian.

Статья поступила в редколлегию 16.06.2020.
Received by editorial board 16.06.2020.