

УДК 1

Н.М. Лыкова, К.И. Марцих

ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ ПАРАСПОРТСМЕНОВ

Аннотация: копинг-поведение – это сочетание копинг-стратегий и копинг-ресурсов, это как постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида, которые помогают ему управлять внутренними или внешними требованиями. В работе представлено исследование особенностей копинг-поведения параспортсменов при помощи копинг-теста Лазаруса в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык, М.С. Замышляевой и «Многомерной шкалы восприятия социальной поддержки» («MSPSS») D. Zimet (адаптация на русский язык Н.А. Сирота и В.М. Ялтонским, модификация Г.С. Коротовой) в авторской адаптации для параспортсменов. Данная работа показывает, какие копинг-стратегии используют параспортсмены для совладания со стрессовыми ситуациями, и как рассматриваемые в данном исследовании люди воспринимают социальную поддержку.

Ключевые слова: параспортсмены, копинг-поведение, копинг-стратегии, копинг-ресурс, стресс, Восприятие социальной поддержки.

N.M. Lykova, K.I. Marcih

FEATURES OF PARASPORTSMEN'S COPING BEHAVIOR

Abstract: coping behavior is a combination of coping strategies and coping resources, it's like constantly changing cognitive and behavioral efforts of the individual, which help him to manage internal and external requirements. This work presents the study of parasportsmen's coping behavior features. The authors used coping test by Lazarus in the adaptation of T.L. Krjukova, E.V. Kuftyak, M.S. Zamyshlyeva and «Multidimensional scale of social support» («MSPSS») by D. Zimet (in the adaptation of N.A. Sirota and V.M. Yaltonskij, modification of G.S. Korytova). However some questions were added according to the conditions of the research. This work demonstrates coping-strategies, which are suitable for parasportsmen, and how these people perceive social support.

Keywords: *parasportsmen, coping behavior, coping strategies, coping resource, stress, The perception of social support.*

В наши дни все большее количество людей испытывают стресс. Это связано с тем, что возрастает эмоциональная нагрузка, которая связана с различными жизненными ситуациями. В настоящий период происходит много культурных, социально-экономических изменений, что оказывает значительное влияние на формирование личности, в связи с этим возрастает интерес к формированию копинг-стратегий. Р. Лазарус и С. Фолкман рассматривают копинг-поведение как совокупность усилий индивида (поведенческих, когнитивных), которые применяются для снижения уровня возникшего стресса [2]. Р. Лазарус и С. Фолкман выделяли 8 основных копинг-стратегий:

- 1) планирование решения проблемы – включает в себя аналитический подход выходу из трудной ситуации, предполагает усилия по изменению;
- 2) конфронтационный копинг – агрессивные усилия для изменения ситуации, характерна определенная степень враждебности и готовности к риску;
- 3) принятие ответственности – признания себя причастным в возникновении проблемы и попытки ее;
- 4) самоконтроль – усилия по регулированию своих эмоций и действий;
- 5) положительная переоценка – поиск положительных сторон в сложившейся ситуации;
- 6) поиск социальной поддержки – поиск совета, помощи у окружающих;
- 7) дистанцирование – когнитивные усилия, направленные на то, чтобы отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость;
- 8) бегство-избегание – усилия, направленные к бегству от проблемы.

Копинг-поведение – это сочетание копинг-стратегий и копинг-ресурсов, это как постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида, которые помогают ему управлять внутренними или внешними требованиями. Копинг-поведение возникает, когда человек попадает в кризисную ситуацию. Любая кризисная ситуация предполагает наличие некоего объективного обстоятельства и определенного отношения к нему человека в зависимости от степени

его значимости, которое сопровождается эмоционально-поведенческими реакциями различного характера и степени интенсивности [4].

К копинг-ресурсам, которые помогают индивиду справляться со стрессом относятся: ресурсы личности и ресурсы социальной среды.

Восприятие социальной поддержки является одним из важнейших копинг-ресурсов. Большинство исследователей данной проблемы отмечают то, что социальная поддержка является необходимым ресурсом, который помогает индивиду противостоять стрессовой ситуации, сохранив свое душевное и физическое здоровье, именно поэтому в данной работе мы исследуем копинг-стратегии и копинг-ресурс «восприятие социальной поддержки», которые напрямую влияют на формирование копинг-поведения индивида. «Социальная поддержка смягчает воздействие стресса высокой интенсивности, выступает как буфер между стрессором и человеком» [3].

Стоит также отметить, что поддержка членов семьи и друзей имеет наиболее важное влияние на копинг-поведение человека [1].

В нашем исследовании нас интересовало, какие копинг-стратегии чаще всего применяются параспортсменами, как респонденты воспринимают социальную поддержку, а также – существуют ли гендерные различия в группах женщин-параспортсменок и мужчин-параспортсменов.

Респондентами в данном исследовании являлись 4 группы людей, две из которых – контрольные группы:

1. Члены женской спортивной команды по волейболу сидя – женщины с ограниченными возможностями в возрасте от 18 до 24 (15 человек);
2. Члены женской спортивной команды по волейболу в возрасте от 18 до 24 (15 человек). Данная группа была введена как контрольная группа для того, чтобы лучше изучить особенности копинг-поведения параспортсменов;
3. Члены мужской спортивной команды по регби сидя – мужчины с ограниченными возможностями в возрасте от 18 до 24 (15 человек);

4. Члены мужской спортивной команды по регби в возрасте от 18 до 24 (15 человек). Данная группа также была введена как контрольная группа для того, чтобы лучше изучить особенности копинг-поведения параспортсменов.

Методы исследования:

– в исследовании использовались анализ научной литературы, сравнение, статистический анализ.

Для проведения исследования использовались следующие методики:

– копинг-тест Лазаруса в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой;

– «Многомерная шкала восприятия социальной поддержки» («MSPSS») D. Zimet (адаптация на русский язык Н.А. Сирота и В.М. Ялтонским, модификация Г.С. Корытовой) в авторской адаптации для параспортсменов.

В таблице 1 и таблице 2 представлены результаты проведенного исследования.

Таблица 1

Средние значения копинг-стратегий женщин-параспортсменок, мужчин-параспортсменов, женщин-спортсменок и мужчин-спортсменов

	Средние значения копинг-стратегий							
	Женщины-параспортсменки		Мужчины-параспортсмены		Женщины-спортсменки		Мужчины-спортсмены	
Конфронтационный копинг		40,37%		50,43%		40,37%		53,69%
Дистанцирование		40,36%		53,33%		33,70%		51,47%
Самоконтроль		53,96%		65,07%		53,65%		66,97%
Поиск социальной поддержки		45,55%		60,73%		43,32%		61,84%
Принятие ответственности		49,99%		80,55%		54,44%		77,21%
Бегство-избегание		35,83%		55,07%		39,71%		47,21%
Планирование решения проблем		77,41%		65,18%		71,47%		62,58%
Положительная переоценка		63,17%		58,09%		63,80%		57,45%

Таблица 2

*Средние значения копинг-ресурса «Восприятие социальной поддержки»
женщин-параспортсменок, мужчин-параспортсменов, женщин-спортсменок
и мужчин-спортсменов*

Средние значения по группам	Поддержка семьи	Поддержка друзей	Поддержка значимых других	Поддержка общественных организаций	Поддержка коллег по команде
Женщины-параспортсменки	3,8	3,93	3,73	0	3,06
Мужчины-параспортсмены	3,53	3,46	3,2	0,26	3,33
Женщины-спортсменки	3,86	3,8	3,86	0,06	3,73
Мужчины - спортсмены	3,86	3,73	3,86	0	3,73

Полученные результаты указывают на то, что параспортсменами используются копинг-стратегии в такой же иерархической подчиненности, что здоровыми спортсменами с доминированием стратегий «Планирование решения проблем», «Принятие ответственности», «Самоконтроль», и «Положительная переоценка» и минимальными значениями стратегий «Бегство-избегание» и «Дистанцирование». Сходная иерархия копинг-стратегий описывается в литературе как копинг-стиль, свойственный взрослым здоровым людям.

Были выявлены гендерные различия в показателях копинг-стратегий как спортсменов, так и параспортсменов. Обращает на себя внимание, тот факт, что при схожей иерархии копинг-стратегий внутри общей структуры копинг-поведения у мужчин и женщин, абсолютные значения по большинству копинг-стратегий выше у мужчин, что, вероятно, свидетельствует о более высокой степени интенсивности мужского копинга.

Исследование копинг-ресурса «восприятие социальной поддержки» продемонстрировали достаточно равномерную структуру видов воспринимаемой поддержки у всех групп испытуемых: испытуемыми примерно в равной степени воспринимается поддержка семьи, друзей, значимых других и коллег по команде,

на фоне близкого к нулевому уровню восприятия поддержки общественных организаций (что может свидетельствовать о недостаточном уровне развития и эффективности таких организаций в спортивной сфере нашей страны). Такая равномерная структура воспринимаемых видов социальной поддержки может свидетельствовать о сбалансированности социальных связей параспортсменов, их открытости внешним контактам, такой же, как и здоровых спортсменов.

Исследование связи между копинг-стратегиями и видами воспринимаемой социальной поддержки выявило интересную закономерность для женской команды параспортсменок, они продемонстрировали специфическую обратно-пропорциональную связь между восприятием поддержки команды и стратегией «поиск социальной поддержки», не характерная для женщин-спортсменок без физических ограничений (таблица 3). Эта особенность в сочетании с результатами, полученными в части иерархии копинг-стратегий, позволила предположить, что в ситуации успешного совладания женщины-параспортсменки готовы воспринимать социальную поддержку от команды, но при снижении адаптивности начинают воспринимать своих коллег по команде, как конкурентов.

Таблица 3

Результаты корреляционного анализа в группе женщин-параспортсменок

	Кон- фронт- ацион- ный ко- пинг	Ди- стан- циро- вание	Само- кон- троль	Поиск со- циальной под- держки	Приня- тие от- вет- ственно- сти	Бег- ство- избе- гание	Плани- рование решения проблем	Положи- тельная пере- оценка
Под- держка се- мьи	0,408	0,000	0,063	-0,437	0,348	0,031	-0,189	-0,250
Под- держка друзей	0,251	-0,222	0,443	-0,281	-0,063	0,219	-0,031	0,062
Под- держка значимых других	-0,212	-0,250	-0,125	-0,246	0,071	0,018	-0,018	0,194

Под- держка об- ществен- ных орга- низаций
Под- держка коллег по команде	0,161	-0,291	0,409	-0,523	0,360	-0,093	0,206	-0,092

Примечание. Зеленым цветом выделены значимые результаты с вероятностью 95% ($p = 0,05$).

Чтобы добиться хороших результатов в спорте, этим людям приходится быть гораздо сильнее многих других не только в физическом, но и в моральном плане, чтобы полностью отдаваться спорту, нужно уметь преодолевать трудности, которые могут помешать дойти до желаемых вершин.

Каждый человек, конечно, должен уметь совладать собой в стрессовых ситуациях, но у каждого разные способы борьбы с трудностями в жизни, и в данной работе мы попытались исследовать то, как с неудачами справляются параспортсмены – люди, преодолевающие свои физические недуги и занимающиеся спортом.

Список литературы

1. Крюкова Т.Л. Психология семьи: семейный стресс и совладающее поведение / Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, Е.В. Куфтяк. – Кострома: КГУ, 2004.
2. Лазарус Р. Психологический стресс и копинг-процессы. – М.: Медицина, 1966.
3. Сирота Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: Дис. ... д-ра мед. наук. – СПб., 1994.
4. Туманов Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни. – Саратов, 2002.

Лыкова Наталья Михайловна – канд. психол. наук, доцент ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов», Россия, Москва.

Lykova Nataliya Mihajlovna – candidate of psychological sciences, associate professor of FAEI of HE “Peoples’ Friendship University of Russia”, Russia, Moscow.

Марцих Кристина Игоревна – студентка ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов», Россия, Москва.

Marcih Kristina Igorevna – student of FAEI of HE “Peoples’ Friendship University of Russia”, Russia, Moscow.
