

## ПРОДУКТИВНЫЕ И НЕПРОДУКТИВНЫЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ПАРАЛИМПИЙЦЕВ С РАЗЛИЧНЫМИ ТИПАМИ НАРУШЕНИЙ

Н. А. ШЕСТИЛОВСКАЯ<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup>Белорусский государственный университет, пр. Независимости, 4, 220030, г. Минск, Беларусь

Интенсификация внимания к паралимпийскому движению и привлечение людей с ограниченными возможностями к профессиональному спорту делают актуальным изучение психологических особенностей паралимпийцев, в частности проблемы преодоления ими стресса. Проведен анализ различий между спортсменами с нарушениями зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата.

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

## PRODUCTIVE AND NON-PRODUCTIVE COPING STRATEGIES OF PARALYMPIANS WITH DIFFERENT TYPES OF DISORDERS

N. A. SHESTILOVSKAYA<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Belarusian State University, 4 Niezaliežnaszi Avenue, Minsk 220030, Belarus

Increasing of attention to the Paralympic movement and involvement of people with disabilities in professional sports makes actual studying the psychological characteristics of Paralympians, and in particular, the problem of overcoming stress especially for athlete with disabilities – the Paralympians. The article analyzes the differences between athletes with different disorders (with visual impairment, hearing impairment and wheelchair users).

**Keywords:** sport; adaptive sport; stress; coping strategies; Paralympians.

### Введение

Паралимпийский спорт – важная составная часть международных спортивных соревнований. В последние годы увеличилось число видов спорта, включенных в Паралимпийские игры, сместились приоритеты (с реабилитационных на спортивно-результативные) в системе физических занятий лиц с ограниченными возможностями, количество участников Паралимпийских игр регулируется путем использования механизмов гандикапной классификации спортсменов-паралимпийцев, снизились требования к ограничению функциональных возможностей спортсменов в различных дисциплинах паралимпийского спорта (охват большего числа нозологических групп) и др. [1].

Первые официальные Паралимпийские игры (летние) состоялись в 1960 г. в Италии. После их проведения началось стремительное развитие паралимпийского движения во всем мире, а в 1976 г. прошли первые зимние Паралимпийские игры в Швеции. В 2001 г. Международным олимпийским комитетом и Международным паралимпийским комитетом было подписано соглашение, согласно которому с 2008 г. Паралимпийские игры должны проходить в тот же год, что и Олимпийские, и на них должны использоваться те же объекты, что и на Олимпийских играх. Все больше видов спорта включаются в программы Паралимпийских игр (в зимние виды спорта в 2006 г. – кёрлинг, в 2018 г. –

### Образец цитирования:

Шестиловская НА. Продуктивные и непродуктивные копинг-стратегии паралимпийцев с различными типами нарушений. *Журнал Белорусского государственного университета. Философия. Психология.* 2020;1:95–101.

### For citation:

Shetilovskaya NA. Productive and non-productive coping strategies of Paralympians with different types of disorders. *Journal of the Belarusian State University. Philosophy and Psychology.* 2020;1:95–101. Russian.

### Автор:

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

### Author:

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

парасноуборд; в летние виды в 2004 г. – футбол (5×5), волейбол сидя, теннис на инвалидных колясках; в 2016 г. – триатлон, гребля на байдарках и каноэ; в 2020 г. добавлено 12 дисциплин в уже включенные виды спорта) [2, с. 1209–1212; 3]. Советом Международного паралимпийского комитета в январе 2019 г. рассмотрено 23 вида спорта, уже вошедших в программу Олимпиады-2020, после чего была принята программа XVII летних Паралимпийских игр 2024 г., которые пройдут в Париже<sup>1</sup>. Все это свидетельствует об усилении внимания к паралимпийскому движению, которое стало неотъемлемой частью спортивного процесса. В связи с этим становится актуальным изучение проблем, касающихся спортсменов из спорта высших достижений, в частности проблемы преодоления стресса. Исследование стратегий совладания со стрессом (копинг-стратегий) приобретает особый смысл при изучении паралимпийцев – людей с ограниченными возможностями, занимающихся профессиональным спортом.

В Единой всероссийской спортивной классификации, созданной в середине 1990-х гг., были разработаны нормативы, ограниченные пространственно-временными показателями по большинству видов спорта. При этом данные нормы в дисциплинах паралимпийских видов спорта установлены для каждого спортивно-функционального класса, что обеспечивает учет функциональных особенностей инвалидности у лиц с ограниченными возможностями [4; 5].

Анализ научной литературы и данных прикладных исследований свидетельствует о том, что психологические особенности спортсменов-паралимпийцев существенно отличаются от инвалидов, имеющих такие же функциональные нарушения зрения, слуха или опорно-двигательного аппарата (ОДА), в том числе инвалидов, непрофессионально занимающихся спортом. Эти различия существуют

и в процессах саморегуляции и активизации копинг-стратегий. Профессиональный спорт, спорт высших достижений положительно влияют на физическое и психологическое состояние спортсмена-инвалида, в частности повышают уверенность в себе, способствуют процессу ресоциализации и социальной адаптации, а для тех паралимпийцев, которые завоевывают медали, обеспечивают выход на более высокий социальный уровень [6]. В исследовании Л. Р. Макиной показано, что развитие волевых качеств содействует развитию физических способностей у спортсменов с нарушением зрения [7]. В ходе занятий легкой атлетикой формируются такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость и упорство, самостоятельность и инициативность, решительность и смелость, выдержка и самообладание [7].

Можно предположить специфичность предпочтений при использовании копинг-стратегий людьми с ограниченными возможностями в силу характеристик психофизиологического статуса, который определяет их психологические особенности. Например, выделяют следующие психологические особенности: у лиц с нарушением зрения – ограничение социальных контактов, что снижает способность устанавливать и поддерживать дружеские отношения с другими людьми, чувство одиночества, страх и зависимость, часто возникающие из-за чрезмерной опеки; у лиц с нарушением слуха – язык жестов, который особенно важен для социализации, нарушение способности поддерживать равновесие (легкие нарушения работы вестибулярного аппарата); у лиц с церебральным параличом – недостаток уверенности в себе, низкий уровень мотивации и нарушенное представление о собственном теле [8].

На основании ранее проведенных исследований [9] было выдвинуто предположение о различии между паралимпийцами по гендерному признаку.

### Материалы и методы исследования

Для диагностики копинг-стратегий был применен опросник COPE (в адаптации Т. О. Гордеевой, Е. Н. Осина, Е. И. Рассказовой) [9–11]. Выбор данной методики обусловлен несколькими причинами: опросник имеет высокую диагностическую валидность и многомерность, включает три основных группы копинг-стратегий (когнитивные, поведенческие и эмоциональные), однако при этом пока не зафиксированы примеры ее использования в спортивной деятельности; содержание шкал соответствует основным процессам саморегуляции спортсменов, обеспечивающих эффективность спортивной деятельности [9; 10].

Методика COPE включает продуктивные (позитивное переформулирование и личностный рост,

активное совладание, принятие, подавление конкурирующей деятельности, планирование) и непродуктивные копинг-стратегии (мысленный уход от проблемы, концентрация на эмоциях и их активное выражение, использование инструментальной социальной поддержки, отрицание, обращение к религии, юмор, поведенческий уход от проблемы, сдерживание, использование эмоциональной социальной поддержки, использование успокоительных) [12]. Разграничение продуктивных и непродуктивных копинг-стратегий связано с отношением той или иной стратегии к мотивации успеха или избегания неудачи, причем стратегия может быть оценена как полезная или менее полезная [9]. Максимальное количество баллов по

<sup>1</sup>23 вида спорта претендуют на включение в программу Паралимпиады-2024 [Электронный ресурс]. URL: <https://sport.rambler.ru/other/40798398-23-vida-sporta-pretenduyut-na-vklyuchenie-v-programmu-paralimpiady-2024/> (дата обращения: 25.09.2019).

каждой шкале составляет 16 баллов, минимальное – 4 балла.

В исследовании приняли участие 99 паралимпийцев. Выборку составили 65 мужчин и 34 женщины, из них 6 паралимпийцев 1-го разряда, 15 паралимпийцев – кандидаты в мастера спорта (КМС), 47 паралимпийцев – мастера спорта (МС), 25 паралимпийцев – мастера спорта международного класса (МСМК), 6 паралимпийцев – заслуженные мастера спорта. В соответствии с типами нарушений опрошенные разделены на три группы:

1) паралимпийцы с нарушениями зрения – 39 человек (из них к функциональным классам *B2-B3*, *S7-*

*S13*, *T12* относятся 29 респондентов и функциональный класс *B1* (тотально слепые) – 10 респондентов;

2) инвалиды-колясочники с нарушениями опорно-двигательного аппарата – 25 респондентов (функциональные классы *A*, *B*, *F46*, *F54*)

3) паралимпийцы с нарушениями слуха – 35 респондентов (функциональные классы *LW4*, *LW10-LW12*). Все паралимпийцы на момент исследования являлись действующими спортсменами, постоянно участвующими в соревнованиях международного уровня. Для сравнения была взята выборка здоровых спортсменов (90 человек – КМС, МС, МСМК).

## Результаты исследования и их обсуждение

В результате диагностики были выявлены следующие особенности в использовании копинг-стратегий паралимпийцами.

Паралимпийцы имеют высокие показатели по шкалам с продуктивными копинг-стратегиями, среди которых незначительно преобладают копинг-стратегии *позитивное переформулирование* и *личностный рост* ( $13,32 \pm 2,08$ ), *планирование* ( $13,15 \pm 2,37$ ), *активное совладание* ( $12,90 \pm 2,80$ ), что означает выбор эффективного поведения при решении проблемной ситуации.

По шкалам с непродуктивными копинг-стратегиями доминирующими оказались *использование инструментальной социальной поддержки* ( $10,90 \pm 2,64$ ), *юмор* ( $11,42 \pm 2,66$ ), *сдерживание* ( $10,41 \pm 2,15$ ), *использование эмоциональной социальной поддержки* ( $10,65 \pm 2,83$ ), однако видно, что эти показатели ниже данных по продуктивным копинг-стратегиям.

По шкале «Концентрация на эмоциях и их активное выражение» ( $9,99 \pm 2,29$ ) диагностированы пока-

затели выше среднего уровня, что свидетельствует об избытке эмоциональной реакции на стрессовое событие, которое будет препятствовать рациональному и адекватному совладанию с проблемной ситуацией. Также по шкалам *мысленный уход от проблемы* ( $9,82 \pm 2,15$ ) и *отрицание* ( $9,28 \pm 2,60$ ) установлены показатели выше среднего уровня, что может означать нежелание принимать реально возникающую проблему или даже ее игнорировать.

Наименее предпочитаемыми оказались копинг-стратегии *обращение к религии* ( $9,35 \pm 3,62$ ), *поведенческий уход от проблемы* ( $7,56 \pm 2,20$ ), *использование успокоительных* ( $5,59 \pm 2,12$ ).

Также было проведено сравнение показателей копинг-стратегий по гендерному признаку в ситуации использования продуктивных (рис. 1) и непродуктивных копинг-стратегий (рис. 2).

Статистический анализ с использованием критерия Манна – Уитни не выявил достоверных различий по продуктивным копинг-стратегиям.

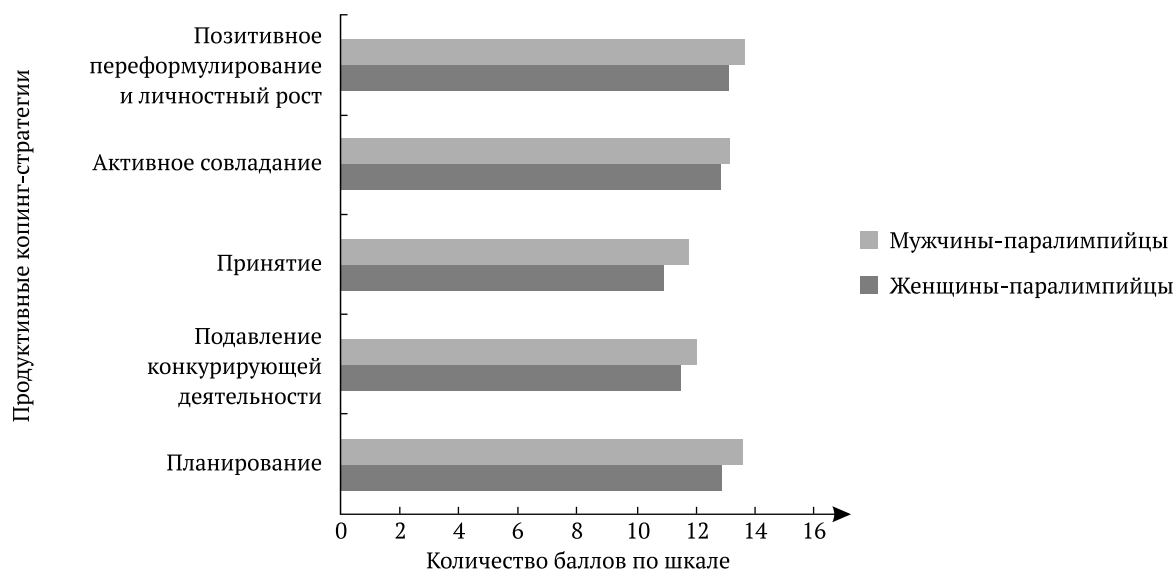


Рис. 1. Сравнение предпочтений в использовании продуктивных копинг-стратегий у женщин-паралимпийцев и мужчин-паралимпийцев

Fig. 1. Comparison of preferences in the use of productive coping strategies in Paralympic women and Paralympic men

По непродуктивным копинг-стратегиям были выявлены различия по следующим шкалам: мысленный уход от проблемы ( $U_{эмп} = 237,0$ ,  $p \leq 0,01$ ); концентрация на эмоциях и их активное выражение ( $U_{эмп} = 276,0$ ,  $p \leq 0,05$ ); использование эмоциональной социальной поддержки ( $U_{эмп} = 269,5$ ,  $p \leq 0,05$ ). Таким образом, женщинам более свойственно отстраняться от про-

блемы, при этом больше выражать эмоции, больше переживать, чем действовать, и чаще обращаться к окружающим за эмоциональной поддержкой.

Ниже в таблице представлены средние значения использования продуктивных и непродуктивных копинг-стратегий у паралимпийцев с различными типами нарушений.

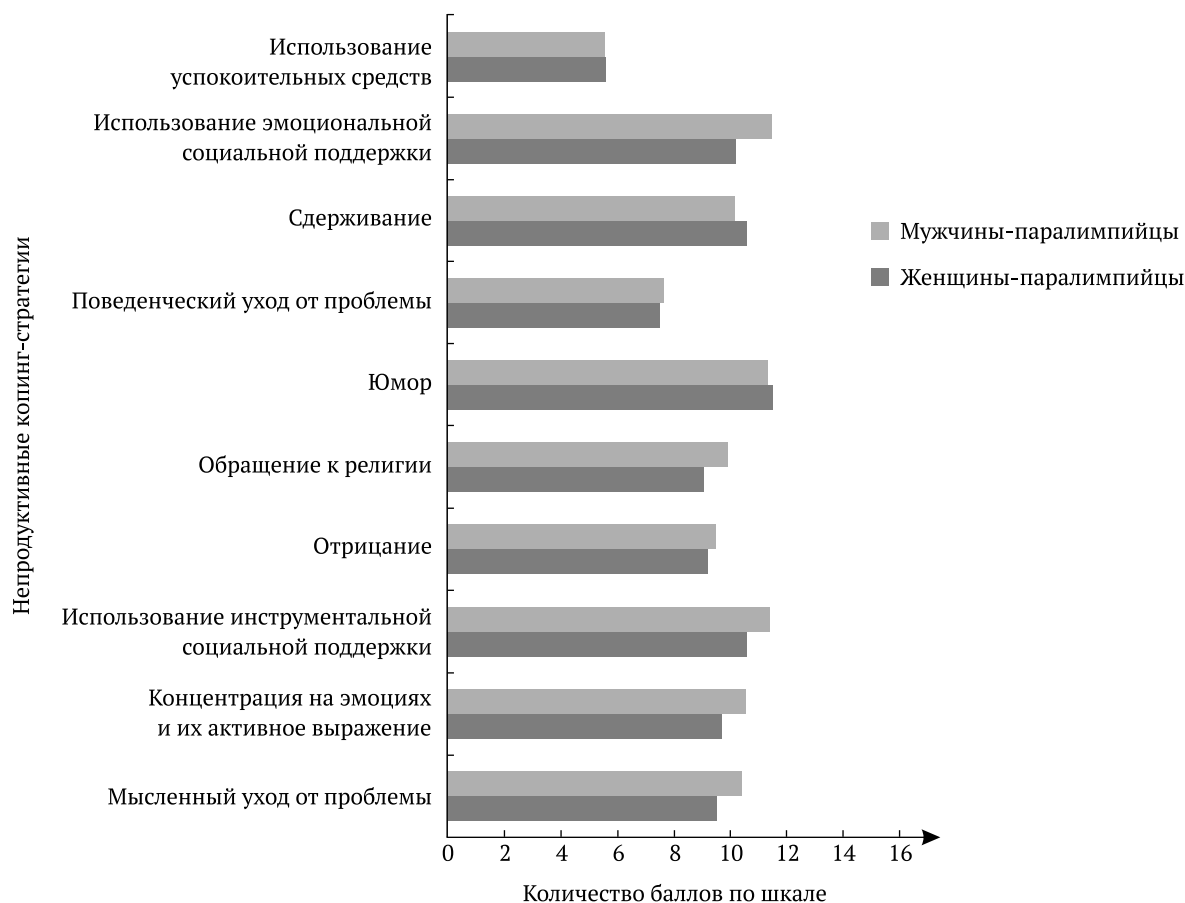


Рис. 2. Сравнение предпочтений в использовании непродуктивных копинг-стратегий у женщин-паралимпийцев и мужчин-паралимпийцев

Fig. 2. Comparison of preferences in the use of non-productive coping strategies in Paralympic women and Paralympic men

#### Сравнение предпочтений в использовании продуктивных копинг-стратегий у паралимпийцев с нарушениями зрения, слуха, ОДА и здоровых спортсменов

#### Comparison of preferences in the use of productive coping strategies in Paralympians with visual, hearing and musculoskeletal disorders and healthy athletes

Копинг-стратегии	Паралимпийцы с нарушением зрения, 39 чел.	Паралимпийцы с нарушением ОДА, 25 чел.	Паралимпийцы с нарушением слуха, 35 чел.	Здоровые спортсмены, 90 чел.
Продуктивные копинг-стратегии				
Позитивное переформулирование и личностный рост	13,90 ± 2,10	12,96 ± 2,05	12,91 ± 1,99	13,47 ± 2,51
Активное совладание	13,67 ± 3,15	13,79 ± 2,11	11,43 ± 2,20	13,42 ± 1,88
Принятие	10,92 ± 2,72	11,29 ± 2,51	11,43 ± 2,20	10,76 ± 3,02
Подавление конкурирующей деятельности	12,15 ± 3,07	12,08 ± 2,52	10,83 ± 2,36	11,58 ± 2,57

Окончание таблицы  
Ending table

Копинг-стратегии	Паралимпийцы с нарушением зрения, 39 чел.	Паралимпийцы с нарушением ОДА, 25 чел.	Паралимпийцы с нарушением слуха, 35 чел.	Здоровые спортсмены, 90 чел.
Планирование	13,92 ± 2,24	13,71 ± 1,99	11,91 ± 2,31	13,33 ± 2,07
Непродуктивные копинг-стратегии				
Мысленный уход от проблемы	8,64 ± 1,84	10,08 ± 1,79	10,94 ± 2,07	10,22 ± 2,44
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	9,87 ± 2,76	9,79 ± 1,91	10,26 ± 1,95	10,98 ± 2,94
Использование инструментальной социальной поддержки	11,15 ± 2,85	10,63 ± 2,60	10,80 ± 2,47	11,67 ± 3,04
Отрицание	8,59 ± 2,41	8,67 ± 2,16	10,46 ± 2,70	8,64 ± 2,54
Обращение к религии	8,87 ± 4,13	8,63 ± 3,17	10,37 ± 3,12	8,53 ± 3,62
Юмор	11,64 ± 2,82	11,58 ± 2,92	11,06 ± 2,30	11,22 ± 3,19
Поведенческий уход от проблемы	7,26 ± 2,11	7,58 ± 2,38	7,89 ± 2,19	6,84 ± 1,83
Сдерживание	10,38 ± 2,07	10,58 ± 1,64	10,31 ± 2,55	10,44 ± 1,99
Использование эмоциональной социальной поддержки	9,79 ± 3,29	10,25 ± 2,17	11,89 ± 2,25	11,24 ± 3,57
Использование успокоительных	5,31 ± 2,10	5,54 ± 2,38	5,94 ± 1,97	5,71 ± 2,79

По показателям *продуктивных копинг-стратегий* выявлены следующие достоверные отличия:

1) между паралимпийцами с нарушениями зрения и с нарушением ОДА по шкале *позитивное переформулирование и личностный рост* ( $U_{\text{эмп}} = 339,0$ ,  $p \leq 0,05$ );

2) между паралимпийцами с нарушением зрения и с нарушением слуха по шкалам *позитивное переформулирование и личностный рост* ( $U_{\text{эмп}} = 483,0$ ,  $p \leq 0,05$ ), *активное совладание* ( $U_{\text{эмп}} = 271,0$ ,  $p \leq 0,01$ ), *принятие* ( $U_{\text{эмп}} = 161,0$ ,  $p \leq 0,05$ ), *подавление конкурирующей деятельности* ( $U_{\text{эмп}} = 436,0$ ,  $p \leq 0,01$ ), *планирование* ( $U_{\text{эмп}} = 348,0$ ,  $p \leq 0,01$ ), т. е. между паралимпийцами с нарушением зрения и с нарушением слуха выявлены достоверные различия по всем продуктивным копинг-стратегиям;

3) между паралимпийцами с нарушением слуха и паралимпийцами с нарушением ОДА выявлены различия только по шкале *активное совладание* ( $U_{\text{эмп}} = 188,0$ ,  $p \leq 0,01$ ), что свидетельствует о сходности в предпочтении использования данными группами паралимпийцев продуктивных копинг-стратегий.

По показателям *непродуктивных копинг-стратегий* выявлены следующие достоверные различия.

1) между паралимпийцами с нарушениями зрения и с нарушением ОДА по шкале *мысленный уход от проблемы* ( $U_{\text{эмп}} = 285,0$ ,  $p \leq 0,01$ ). Поскольку достоверных различий в использовании копинг-стратегий паралимпийцами с нарушениями зрения и ОДА практически выявлено не было, можно предположить, что названные функциональные классы относительно близки по отношению к проблемным ситуациям и способам совладания со стрессами.

2) между паралимпийцами с нарушением зрения и с нарушением слуха по шкалам *мысленный уход от проблемы* ( $U_{\text{эмп}} = 291,0$ ,  $p \leq 0,01$ ), *отрицание* ( $U_{\text{эмп}} = 411,0$ ,  $p \leq 0,01$ ), *обращение к религии* ( $U_{\text{эмп}} = 511,0$ ,  $p \leq 0,05$ ); *использование успокоительных* ( $U_{\text{эмп}} = 165,0$ ,  $p \leq 0,05$ ); *использование эмоциональной социальной поддержки* ( $U_{\text{эмп}} = 412,5$ ,  $p \leq 0,01$ ). Так, можно утверждать, что паралимпийцы с нарушениями слуха труднее преодолевают проблемные ситуации, склонны избегать мыслей о возникшей проблеме, более религиозны или чаще полагаются на высшие силы, везение, лекарственные средства или алкоголь для снятия стресса.

3) между паралимпийцами с нарушением слуха и с нарушением ОДА по шкалам *мысленный уход от проблемы* ( $U_{\text{эмп}} = 319,0$ ,  $p \leq 0,05$ ); *концентрация на эмоциях и их выражение* ( $U_{\text{эмп}} = 303,0$ ,  $p \leq 0,05$ ); *отрицание* ( $U_{\text{эмп}} = 253,5$ ,  $p \leq 0,01$ ); *обращение к религии* ( $U_{\text{эмп}} = 300,0$ ,  $p \leq 0,05$ ). Следовательно, к возможным характеристикам паралимпийцев с нарушением слуха можно добавить фокусировку на негативных эмоциях в ответ на стресс, а паралимпийцев с нарушениями ОДА вышеназванных функциональных классов – обращение к религии, упование на высшие силы или полагание на везение и в большей степени – склонность предпринимать активные действия для преодоления стрессовой ситуации.

Итак, паралимпийцы с нарушением зрения преимущественно используют продуктивные копинг-стратегии *позитивное переформулирование и личностный рост*, *активное совладание* по сравнению с паралимпийцами с нарушениями ОДА и слуха; уровень использования данных стратегий паралимпийцами с нарушениями ОДА практически

равен уровню, свойственному здоровым спортсменам (т. е. статистические различия отсутствуют). Однако по шкале активное совладание диапазон различий у паралимпийцев с нарушением зрения весьма широк ( $\sigma = 3,15$ ) в отличие от здоровых спортсменов. Наблюдается также сходство по шкале *принятие* у паралимпийцев с нарушением зрения и здоровых спортсменов, при этом у паралимпийцев с нарушениями ОДА и слуха показатели по этой шкале статистически ниже.

У паралимпийцев с нарушениями слуха по продуктивным копинг-стратегиям зафиксированы низкие показатели с достоверными различиями, а бо-

лее высокие – по непродуктивным копинг-стратегиям, что можно объяснить большей потребностью этой группы респондентов в эмоциональной поддержке окружающих. Однако просьбы о конкретной помощи у них отсутствуют. Ни у паралимпийцев с нарушениями ОДА, ни у паралимпийцев с нарушением зрения нет разницы в средних, также нет различий по шкалам. Паралимпийцы с нарушениями ОДА в меньшей степени склонны прибегать к социальной эмоциональной или инструментальной поддержке, поскольку, вероятно, им сложно вступать в межличностную коммуникацию.

### Заключение

В целом паралимпийцам присущ выбор продуктивных копинг-стратегий, что означает выбор эффективного поведения при решении проблемной ситуации: обнаружены достоверные гендерные различия по непродуктивным шкалам *мысленный уход от проблемы, концентрация на эмоциях и их активное выражение, использование эмоциональной социальной поддержки*. Следовательно, женщинам-паралимпийцам более свойственно отстраняться от проблем, но одновременно сильнее выражать эмоции, больше переживать, чем действовать, чаще обращаться к окружающим за эмоциональной поддержкой. Различия по шкале *юмор* имеют обратную тенденцию: мужчины-паралимпийцы более склонны пошутить над сложной ситуацией и принять ее.

Принадлежность к функциональному классу (имеется ввиду конкретное физическое расстройство или нарушение) задает определенную специфику переживания стресса и прибегания к копинг-стратегиям, но не является критической, так как различия выявлены не по всем шкалам. Если рассматривать различия в предпочтениях исполь-

зования той или иной стратегии, то вполне могут наблюдаться индивидуальные особенности в поведении спортсмена в конкретной ситуации. Не выявлено различий между паралимпийцами, принадлежащими к функциональному классу B1 (тотально слепые), и паралимпийцами с нарушениями зрения из других функциональных классов.

Паралимпийцы с нарушениями слуха труднее преодолевают проблемные ситуации, склонны извлекать мысли о возникшей проблеме; они более религиозны, чаще полагаются на высшие силы и везение, предпочитают прибегать к лекарственным средствам или алкоголю для снятия стресса.

Паралимпийцам с нарушением слуха в отличие от паралимпийцев с нарушениями зрения и ОДА больше свойственна фокусировка на негативных эмоциях как ответе на стресс, а для паралимпийцев с нарушением ОДА в самой меньшей мере характерно обращение к религии, полагание на везение и в большей степени – склонность предпринимать активные действия по преодолению стрессовой ситуации.

### Библиографические ссылки

1. Абалян АГ. Современные тенденции развития Паралимпийского спорта. *Адаптивная физическая культура*. 2016;1:37–39.
2. Царик АВ, составитель. *Паралимпийский спорт: нормативное, правовое и методическое регулирование*. Рожков АВ, редактор. Москва: Советский спорт; 2010. 1270 с.
3. Кузнецов СА, Кузнецова ЗМ. История развития паралимпийского спорта в мире. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2014;2:46–53.
4. Баряев АА, Ворошин ИН, Воробьев СА. Анализ результатов соревновательной деятельности в рамках Паралимпийского и Сурдлимпийского движения по спортивным дисциплинам, представленным в нормативах комплекса «Готов к труду и обороне». *Адаптивная физическая культура*. 2016;1:35–36.
5. Ворошин ИН, Баряев АА, Воробьев СА. Сравнение нормативов комплекса ГТО и нормативов ЕВСК паралимпийских видов спорта. *Адаптивная физическая культура*. 2016;1:34–35.
6. Макина ЛР. *Многолетняя физическая подготовка бегунов на средние дистанции с нарушением зрения в адаптивном спорте* [автореферат диссертации]. Майкоп: Адыгейский государственный университет; 2013. 46 с.
7. Кулик АА. Личностный потенциал как психологическое условие качества жизни (на примере спортсменов-паралимпийцев). *Вестник Кемеровского государственного университета*. 2014;4(1):130–134.
8. Винник ДжП, редактор. *Адаптивное физическое воспитание и спорт*. Андреев И, переводчик. Киев: Олимпийская литература; 2010. 607 с.
9. 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.

10. Гаранян НГ, Иванов ПА. Апробация опросника копинг-стратегий (COPE). *Психологическая наука и образование*. 2010;15(1):82–93.

11. Гордеева ТО, Осин ЕН, Рассказова ЕИ, Сычев ОА, Шевякова ВЮ. Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE. В: Крюкова ТЛ, Сапоровская МВ, Хазова ВА, 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: Костромской государственный университет имени Н. А. Некрасова; 2010. с. 195–197.

12. Litman JA. The COPE inventory: dimensionality and relationships with approach- and avoidance-motives and positive and negative traits. *Personality and Individual Differences*. 2006;41(2):273–284. DOI: 10.1016/j.paid.2005.11.032.

## References

1. Abalyan AG. Modern trends in the development of Paralympic sport. *Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura*. 2016;1:37–39. Russian.

2. History of Paralympic sport. In: Tzarik AV, compiler. *Paralimpiiskii sport: normativnoe, pravovoe i metodicheskoe regulirovanie* [Paralympic sport: standard, legal and methodical regulation]. Rozhkov AV, editor. Moscow: Sovetskii sport; 2010. p. 1209–1212. Russian.

3. Kuznetsov SA, Kuznetsova ZM. The history of Paralympic sport development in the world. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta*. 2014;2:46–53. Russian.

4. Baryaev AA, Voroshin IN, Vorob'ev SA. The analysis of competitive activity within the limits of Paralympic and Deaflympic movement at the sports disciplines presented in specifications of the complex RLD. *Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura*. 2016;1:35–36. Russian.

5. Voroshin IN, Barjaev AA, Vorob'ev SA. Comparison of specifications of complex RLD and specifications USCS at Paralympic sports. *Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura*. 2016;1:34–35. Russian.

6. Makina LR. Long-term physical training of runners on average distances with visual impairment in adaptive sport [dissertation abstract]. Maikop: Adyghe State University; 2013. 46 p. Russian.

7. Kulik AA. Personal potential as a psychological requirement for life quality (the example of Paralympic athletes). *Bulletin of Kemerovo State University*. 2014;4(1):130–134. Russian.

8. Vinnik GP, editor. *Adaptivnoe fizicheskoe vospitanie i sport* [Adaptive physical training and sport]. Andreev I, translator. Kyiv: Olimpiiskaya literatura; 2010. 607 p. Russian.

9. 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.

10. Garanjan NG, Ivanov PA. Validation of the coping-strategy questionnaire COPE. *Psychological Science and Education*. 2010;15(1):82–93. Russian.

11. Gordеева ТО, Осин ЕН, Рассказова ЕИ, Сычев ОА, Шевякова ВЮ. Diagnostics of coping-strategies: adaptation of the questionnaire of COPE. Krukova TL, Saparovskaya MV, Khazova VA, editors. In: Krukova TL, Saparovskaya MV, Khazova VA, 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 a stress and coping behavior in modern Russian society: Materials of 2<sup>nd</sup> international scientific and practical conference; 2010 September 23–25; Kostroma, Russia. Volume 2]. Kostroma: Nekrasov Kostroma State University; 2010. p. 195–197. Russian.

12. Litman JA. The COPE inventory: dimensionality and relationships with approach- and avoidance-motives and positive and negative traits. *Personality and Individual Differences*. 2006;41(2):273–284. DOI: 10.1016/j.paid.2005.11.032.

Статья поступила в редакцию 03.05.2019.  
Received by editorial board 03.05.2019.