

пустима для восприятия. Следствием развития научно-технической базы является появление современных инструментов для активизации обучения, в качестве которых можно использовать социальные сети, видеохостинги, сайты для организации онлайн конкурсов и выставок. К сожалению, в традиционном понимании такие платформы рассматриваются как антагонисты образовательного процесса, как среда для отдыха и развлечений, а также присутствует скептическое отношение многих преподавателей к использованию информационных технологий такого плана как педагогического средства обучения. Однако, решение ряда весьма актуальных задач, а именно – организовать совместную дистанционную работу целого коллектива обучающихся, проводить онлайн-консультирование, наладить продолжительную проектную и научную деятельность, возможно именно с их помощью. А это, в свою очередь, стимулирует потенциал обучающихся в интеллектуальном и творческом аспекте. Дидактические возможности, предоставляемые сегодня современными интернет ресурсами, социальными сетями, видео хостингами и онлайн конкурсами и стоящие сегодня перед вузом современные образовательные задачи не позволяют ориентироваться только на классические лекционно-семинарские занятия. Следствием недооценки этого факта может впоследствии стать утрата отечественным образованием своего стратегического преимущества.

## **КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ПАРАЛИМПИЙЦЕВ РАЗЛИЧНЫХ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ КЛАССОВ**

### **COPING STRATEGIES OF PARALYMPIAN OF DIFFERENT SPORT CLASSES**

*Н.А. Шестиловская*

*N.A. Shestilovskaya*

Белорусский государственный университет

Минск, Республика Беларусь

Belarusian State University

Minsk, Belarus

*e-mail: shestna@bsu.by*

Проблема преодоления стресса является очень актуальной в спортивной деятельности, особенно для спортсменов с ограниченными возможностями – паралимпийцев. В статье проведен анализ различий между спортсменами различных функциональных классов, в частности, с нарушением зрения, с нарушением слуха и инвалидов-колясочников.

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

The problem of overcoming stress is of current importance in sports activities, especially for athlete with disabilities – the Paralympian. The article analyzes the differences in athletes of different sport classes, in particular, with visual impairment, hearing impairment and wheelchair users.

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

*Введение.* Спортивная деятельность постоянно сопряжена с высокими физическими и психическими нагрузками, что часто провоцирует состояние стресса у спортсменов в тренировочном, предсоревновательном и соревновательном процессах.

В более ранних работах по психологии спорта проблема преодоления стрессовых состояний исследовалась в таких областях, как специальная и общая психологическая подготовка в спорте (А.Ц. Пуни, П.А. Рудик), эмоциональные состояния в спорте (О.В. Дашкевич, Ю.Я. Киселев, О.А. Черникова), индивидуальные различия в эмоциональном реагировании (Б.А. Вяткин, Е.П. Ильин, В.П. Мерлинкин, Н.М. Пейсахов, Б.И. Якубчик и др.), в то время как на современном этапе наиболее характерным является изучение стратегий совладания и копинг-поведения (В.В. Андреев, В.В. Попова, Е.И. Берилова, А.К. Акименко и др.) [2, с. 137].

Особый смысл проблема совладания со стрессом приобретает при исследовании людей с ограниченными возможностями, занимающихся профессиональным спортом – паралимпийцами.

Актуальность поставленной проблемы заключена в очень малом количестве исследований в области паралимпийского спорта, и, в частности, исследований совладания со стрессом паралимпийцами.

Также можно предположить, что у людей с ограниченными возможностями предпочтения в использовании копинг-стратегий могут приобрести определённую специфику в силу характеристик психофизиологического статуса, который определяет их психологические особенности. Так, например, выделяют следующие психологические особенности: у лиц с нарушением зрения – это ограничение социальных контактов, что приводит к сниженной способности завязывать и поддерживать дружеские отношения с другими людьми, чувство одиночества, напуганность и зависимость, что возникает часто из-за чрезмерной опеки; у лиц с нарушением слуха – язык жестов приобретает универсальную важность для социализации, наблюдается нарушение способности поддерживать равновесие; у лиц с церебральным параличом – недостаток уверенности в себе, низкий уровень мотивации и нарушенное представление о собственном теле [1, с. 269, 271, 283].

*Основная часть.* В данном исследовании приняло участие 58 паралимпийцев. Выборку составили 34 мужчины и 24 женщины, из

них 7 паралимпийцев – кандидаты в мастера спорта (КМС), 26 паралимпийцев – мастера спорта (МС), 19 паралимпийцев – мастера спорта международного класса (МСМК), 6 паралимпийцев – заслуженные мастера спорта (ЗМС). Из них по функциональным классам: 35 паралимпийцев с нарушениями зрения (функциональные классы: В2-В3, S7-S13, T12 и 10 паралимпийцев – функциональный класс В1); 15 паралимпийцев – инвалидов-колясочников (функциональные классы: А, В, F46, F54); 8 паралимпийцев с нарушениями слуха (функциональные классы LW4, LW10-LW12).

Все паралимпийцы на момент исследования являлись действующими спортсменами, постоянно участвующими в соревнованиях международного уровня.

Для диагностики копинг-стратегий был применен опросник COPE (адаптация Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина, Е.И. Рассказовой) [4, с. 195]. Выбор данной методики обусловлен несколькими причинами: опросник имеет высокую диагностическую валидность и многомерность, включает три основных группы копинг-стратегий (когнитивные, поведенческие и эмоциональные), при этом отсутствуют на данный момент примеры ее использования в спортивной деятельности, а также содержание шкал соответствует основным процессам саморегуляции спортсменов, обеспечивающих эффективность спортивной деятельности [4, с. 196].

Методика COPE содержит как шкалы, представляющие собой продуктивные копинг-стратегии, так и непродуктивные. К продуктивным относятся «Позитивное переформулирование и личностный рост», «Активное совладание», «Планирование», «Подавление конкурирующей деятельности», «Принятие». Непродуктивные копинг-стратегии можно разделить на две группы. Первая группа, относительно непродуктивные – это те, частое использование которых нежелательно, поскольку отвлекает от решения проблемной ситуации и не дает положительного результата. К ним относятся копинг-стратегии «Использование инструментальной социальной поддержки», «Использование эмоциональной социальной поддержки», «Сдерживание», «Концентрация на эмоциях и их активное выражение», «Юмор». Вторая группа, абсолютно непродуктивные, включает методики, использование которых не оправдано ни в какой ситуации и к решению проблемы не приводит. Это следующие копинг-стратегии: «Мысленный уход от проблемы», «Отрицание», «Обращение к религии», «Поведенческий уход от проблемы», «Использование «успокоительных»».

Максимальное количество баллов по каждой шкале составляет 16 баллов, минимальное – 4 балла.

В результате диагностики были выявлены следующие предпочтения в использовании копинг-стратегий паралимпийцами (см. Рисунок 1).

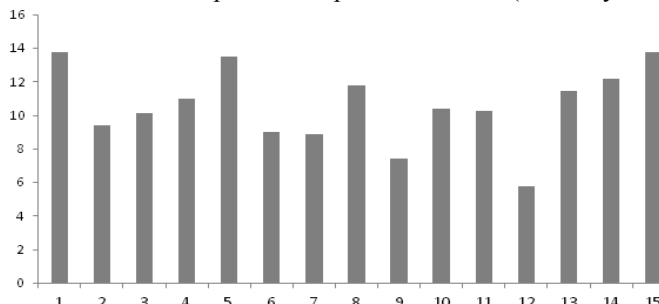


Рис. 1. Предпочтения в использовании копинг-стратегий у паралимпийцев<sup>1</sup>

Наиболее предпочтительными (среднее по шкале более 12,0 баллов) оказались копинг-стратегии «Позитивное переформулирование и личностный рост», «Планирование», «Активное совладание», «Подавление конкурирующей деятельности», которые являются продуктивными копинг-стратегиями, что означает выбор эффективного поведения при решении проблемной ситуации.

Стоит отметить, что по шкалам «Мысленный уход от проблемы» и «Отрицание» диагностированы показатели выше среднего уровня, что может, означает нежелание принимать реально возникшую проблему или даже ее игнорировать. Наименее предпочитаемыми оказались такие копинг-стратегии, как «Обращение к религии», «Поведенческий уход от проблемы», «Использование «успокоительных».

Ранее проведенные исследования по методике COPE показали наличие гендерных различий в предпочтении копинг-стратегий [3, с. 80], на основании чего было выдвинуто предположение о различии между паралимпийцами по гендерному признаку (см. Рисунок 2).

---

<sup>1</sup> 1 – Позитивное переформулирование и личностный рост; 2 – Мысленный уход от проблемы; 3 – Концентрация на эмоциях и их выражение; 4 – Инструментальная социальная поддержка; 5 – Активное совладание; 6 – Отрицание; 7 – Обращение к религии; 8 – Юмор; 9 – Поведенческий уход от проблемы; 10 – Сдерживание; 11 – Эмоциональная социальная поддержка; 12 – Использование "успокоительных"; 13 – Принятие; 14 – Подавление конкурирующей деятельности; 15 – Планирование.

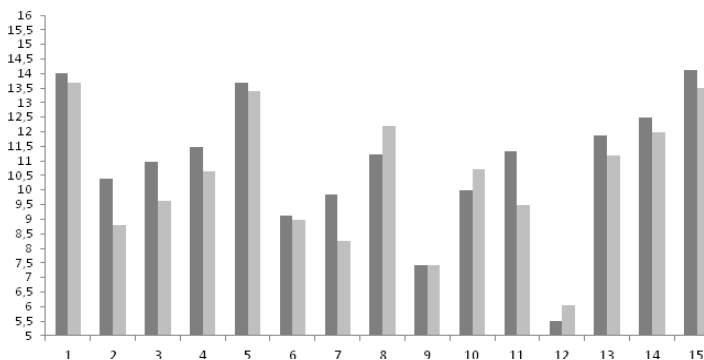


Рис. 2. Сравнение предпочтений в использовании копинг-стратегий у женщин и мужчин паралимпийцев (первый столбец – женщины, второй столбец – мужчины)<sup>2</sup>.

Поданным диаграммы, представленной на Рисунке 2, видно, что отличия могут быть, причем по одним шкалам показатели выше у женщин, по другим – у мужчин. Статистический анализ с использованием критерия Манна-Уитни выявил достоверные отличия по шкалам: «Мысленный уход от проблемы» ( $U_{\text{Эмт}} = 237,0$  при  $p \leq 0,01$ ); «Концентрация на эмоциях и их активное выражение» ( $U_{\text{Эмт}} = 276$  при  $p \leq 0,05$ ); «Использование эмоциональной социальной поддержки» ( $U_{\text{Эмт}} = 269,5$  при  $p \leq 0,05$ ). Таким образом, женщинам более свойственно отстраняться от проблемы, при этом больше выражать эмоции, больше переживать, чем действовать и чаще обращаться к окружающим за эмоциональной поддержкой.

Также выявлены достоверные различия по шкале «Юмор» ( $U_{\text{Эмт}} = 301,5$  при  $p \leq 0,05$ ). Следовательно, мужчины более склонны пошутить над сложной ситуацией, легче ее принять.

<sup>2</sup> См. ссылку 1.

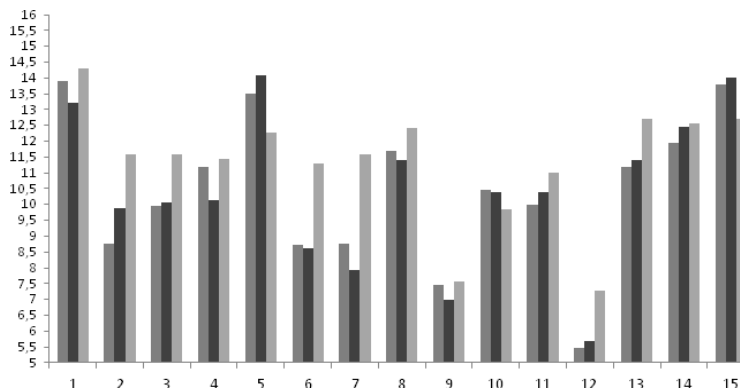


Рис. 3. Сравнение предпочтений в использовании копинг-стратегий у паралимпийцев (первый столбец – с нарушением зрения, второй столбец – инвалиды-колясочники, третий – с нарушением слуха)<sup>3</sup>.

Статистический анализ выявил достоверные отличия между паралимпийцами с нарушением зрения и с нарушением слуха по следующим шкалам: «Мысленный уход от проблемы» ( $U_{Эмн} = 66,0$  при  $p \leq 0,01$ ); «Отрицание» ( $U_{Эмн} = 121,0$  при  $p \leq 0,01$ ); «Обращение к религии» ( $U_{Эмн} = 169,0$  при  $p \leq 0,05$ ); «Использование "успокоительных"» ( $U_{Эмн} = 165,0$  при  $p \leq 0,05$ ); «Принятие» ( $U_{Эмн} = 161,0$  при  $p \leq 0,05$ ). Таким образом, можно утверждать, что паралимпийцы с нарушениями слуха труднее преодолевают проблемные ситуации, склонны избегать мыслей о возникшей проблеме, более религиозны или более склонны полагаться на высшие силы, везение, чаще прибегают к лекарственным средствам или алкоголю для снятия стресса.

Между паралимпийцами с нарушением слуха и паралимпийцами-колясочниками выявлены следующие достоверные различия по шкалам: «Мысленный уход от проблемы» ( $U_{Эмн} = 51,0$  при  $p \leq 0,01$ ); «Концентрация на эмоциях и их выражение» ( $U_{Эмн} = 60,0$  при  $p \leq 0,05$ ); «Активное совладание» ( $U_{Эмн} = 65,0$  при  $p \leq 0,05$ ); «Отрицание» ( $U_{Эмн} = 47,0$  при  $p \leq 0,01$ ); «Обращение к религии» ( $U_{Эмн} = 50,0$  при  $p \leq 0,01$ ). Исходя из того, что достоверных различий в использовании копинг-стратегий между паралимпийцами с нарушениями зрения и паралимпийцами-колясочниками выявлено не было, можно предположить схожесть отношения к проблемным ситуациям и способов совладания со стрессами названных функциональных классов. Следовательно, к возможным ха-

<sup>3</sup> См. ссылку 1.

рактикам паралимпийцев с нарушением слуха можно добавить фокусировку на негативных эмоциях в ответ на стресс, а паралимпийцам-колясочникам в самой меньшей мере из исследуемых функциональных классов свойственно обращение к религии, упование на высшие силы или полагание на везение, и в большей степени – склонность предпринимать активные действия по преодолению стрессовой ситуации.

*Заключение.* В результате проведенной диагностики можно сделать следующие выводы:

1) Наиболее предпочитаемыми копинг-стратегиями у паралимпийцев оказались «Позитивное переформулирование и личностный рост», «Планирование», «Активное совладание», «Подавление конкурирующей деятельности», которые являются продуктивными копинг-стратегиями, что означает выбор эффективного поведения при решении проблемной ситуации. Наименее предпочитаемыми оказались копинг-стратегии «Обращение к религии», «Поведенческий уход от проблемы», «Использование «успокоительных».

2) Выявлены достоверные отличия по шкалам: «Мысленный уход от проблемы», «Концентрация на эмоциях и их активное выражение», «Использование эмоциональной социальной поддержки». Женщинам свойственно отстраняться от проблем, выражать эмоции, чаще обращаться к окружающим за эмоциональной поддержкой. Различия по шкале «Юмор» имеют обратную тенденцию: мужчины более склонны пошутить над сложной ситуацией, легче ее принять.

3) Принадлежность к функциональному классу (по сути, конкретное физическое расстройство или нарушение) задает определенную специфику переживания стресса и прибегания к копинг-стратегиям, но не является критическим, поскольку различия выявлены не по всем шкалам. Если же рассматривать различия в предпочтении использования конкретной копинг-стратегии, то вполне могут иметь место особенности поведения функциональной группы в конкретной ситуации.

4) Между паралимпийцами функционального класса В1 (тотально слепыми) и другими функциональными классами паралимпийцев с нарушениями зрения различий не выявлено.

5) Выявлены следующие достоверные различия: паралимпийцы с нарушениями слуха труднее преодолевают проблемные ситуации, склонны избегать мыслей о возникшей проблеме, более религиозны или более склонны полагаться на высшие силы, везение, чаще прибегают к лекарственным средствам или алкоголю для снятия стресса.

6) Выявлены достоверные различия между паралимпийцами с нарушением слуха и паралимпийцами-колясочниками по шкалам: «Мыс-

ленный уход от проблемы», «Концентрация на эмоциях и их выражение», «Активное совладание», «Отрицание», «Обращение к религии», следовательно, паралимпийцы с нарушением слуха больше фокусируются на негативных эмоциях в ответ на стресс, а паралимпийцы-колясочники склонны предпринимать активные действия по преодолению стрессовой ситуации.

#### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ**

1. Босвел, Б. и др. Адаптивное физическое воспитание и спорт / Б. Босвел и др. – Киев: Олимпийская литература, 2010. - 607 с.
2. Андреев, В.В. Coping в структуре самосознания спортсменов – это совладание или преодоление? / В.В. Андреев // Материалы XII Междунар. научно-практ. конф. психологов физич. культуры и спорта «Рудиковские чтения», 26-27 мая 2016 г.: материалы / под общ. ред.: Байковского Ю.В., Воцинина А.В.; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2016. – С. 135-140.
3. Гаранян, Н.Г. Аprobация опросника копинг-стратегий (COPE). / Н.Г. Гаранян, П.А. Иванов // Психологическая наука и образование. – 2010. – № 1. – С. 69-81.
4. Гордеева, Т.О. Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE / Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин, Е. И. Рассказова и др. // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: Материалы II Междунар. научно-практ. конф. – Т. 2. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова. – 2010. – С. 195-197.