

2. Гнедых, Д. С. Эффективность усвоения учебной информации студентами в условиях электронного обучения: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Д. С. Гнедых; СПбГУ, Ф-т психологии. – СПб., 2015. – 40 с.

3. Сперанская, Г. Л. Развитие речи дошкольников с использованием сюжетной видеозаписи: методическое пособие / Г. Л. Сперанская, И. А. Ледник. – СПб.: Речь, 2007. – 207 с.

4. Ерчак, Н. Т. Психология профессиональной речи: учеб.-метод. пособие / Н. Т. Ерчак. – М.: Изд-во деловой и учеб. лит-ры, 2007. – 196 с.

5. Барабаничиков, В. А. Психология восприятия: Организация и развитие перцептивно-го процесса / В. А. Барабаничиков. – М.: Когито-Центр: Высш. шк. психологии. 2006. – 240 с.

6. Черчес, Т. Е. Медиаобразование как фактор совершенствования профессиональной компетентности педагогов / Т. Е. Черчес // Кіраванне ў адукацыі. – 2009. – № 11. – С. 32–38.

(Дата подачи: 12.02.2020 г.)

Н. А. Шестиловская

Белорусский государственный университет, Минск

N. Shestilovskaya

Belarusian State University, Minsk

УДК 159.9:796

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И СТИЛЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ЗДОРОВЫХ СПОРТСМЕНОВ И ПАРАЛИМПИЙЦЕВ

COMPARATIVE ANALYSIS OF COPING STRATEGIES AND STYLE OF SELF-REGULATION IN HEALTH ATHLETES AND PARALYMPIANS

Проблема совладания со стрессом очень актуальна в профессиональном спорте как в отношении здоровых спортсменов, так и приобретает особую специфику в отношении паралимпийцев. В статье представлены результаты эмпирического сравнительного исследования здоровых спортсменов и паралимпийцев в использовании копинг-стратегий, стилей саморегуляции по критериям гендера и уровней спортивного мастерства.

Ключевые слова: спортсмены; паралимпийцы; стресс; копинг-стратегии; саморегуляция; гендерные различия; различия в уровне спортивного мастерства.

The problem of coping with stress is very relevant in professional sports, both in relation to healthy athletes, and becomes particularly specific in relation to Paralympians. The article presents the results of an empirical comparative study of healthy athletes and Paralympians in the use of coping strategies, styles of self-regulation according to gender criteria and levels of sportsmanship.

Keywords: athletes; Paralympians; stress; coping strategies; self-regulation; gender differences; differences in the level of sportsmanship.

Копинг-стратегии, встраиваясь в процесс саморегуляции индивида, определяют эффективность разрешения индивидом проблемной ситуации. Как ответы индивида на воспринимаемую угрозу копинг-стратегии функционируют в качестве способа управления стрессором [1, с. 147].

Единственной детерминантой, определяющей успешность той или иной копинг-стратегии или системы копинг-стратегий, является контекст и наличие стрессовой ситуации [2, с.199].

Согласно структуре психической саморегуляции [3, с. 36], решение о необходимости и характере коррекций деятельности обеспечивает эффективное выполнение деятельности и достижение поставленных целей. Само решение о необходимости и характере коррекций деятельности может быть принято только в результате неудачной реализации намеченного плана, поскольку при достижении соответствия результатов поставленным целям, в случае, когда реальные достигнутые результаты соответствуют заданным критериям успеха, корректировки не требуется. Для того чтобы справиться с ситуацией неудачи, индивид прибегает к копинг-стратегиям, от предпочтения (выбора) которых в конечном итоге зависит нахождение и мобилизация необходимых ресурсов для корректировки действий. При этом выбор продуктивной копинг-стратегии обеспечит нахождение способа справиться с неудачей и достигнуть цель, а выбор непродуктивной копинг-стратегии затруднит или блокирует разрешение проблемной ситуации. Цель состояла в установлении отличий использования копинг-стратегий в зависимости от индивидуального стиля саморегуляции.

Выборку здоровых спортсменов составили 262 респондента, из них 141 мужчина и 121 женщина в возрасте от 19 до 39 лет; 91 – спортсмены 1 разряда, 95 – кандидаты в мастера спорта (КМС), 68 – мастера спорта (МС), 8 – мастера спорта международного класса (МСМК) согласно Единой спортивной классификации Республики Беларусь [4, с. 228].

Выборку паралимпийцев составили 99 спортсменов в возрасте от 17 до 50 лет; из них 65 мужчин и 34 женщины, из них 6 паралимпийцев – 1 разряд, 15 паралимпийцев – кандидаты в мастера спорта (КМС), 48 паралимпийцев – мастера спорта (МС), 25 паралимпийцев – мастера спорта международного класса (МСМК), 6 паралимпийцев – заслуженные мастера спорта (ЗМС). Из них по спортивно-функциональным классам: 39 паралимпийцев с нарушениями зрения (функциональные классы: B2-B3, S7-S13, T12 и 10 паралимпийцев – функциональный класс B1); 25 паралимпийцев – инвалидов-колясочников (функциональные классы: A, B, F46, F54); 35 паралимпийцев с нарушениями слуха (функциональные классы LW4, LW10-LW12) согласно Единой спортивной классификации Республики Беларусь [5]. Количество респондентов данной выборки паралимпийцев является практически равным генеральной совокупности и является исчерпывающей для Республики Беларусь. Все спортсмены на момент исследования яв-

лялись действующими, участвующими в соревнованиях республиканского и международного уровней.

Для диагностики копинг-стратегий был применен опросник COPE (адаптация Т. О. Гордеевой, Е. Н. Осина, Е. И. Рассказовой) [6, с. 195; 7, с. 142], предназначенный как для диагностики ситуационных стратегий преодоления трудностей, так и для лежащих в их основе диспозиционных стилей, в зависимости от того, связаны ли оценки респондентов с их «обычными» способами реагирования или со специфическими трудными жизненными (стрессовыми) ситуациями. Выбор данной методики обусловлен несколькими причинами: опросник имеет высокую диагностическую валидность и многомерность, включает три основные группы копинг-стратегий (когнитивные, поведенческие и эмоциональные), при этом на данный момент отсутствуют примеры ее использования в спортивной деятельности. Авторы опросника не рекомендуют использовать какие бы то ни было «общие» индексы копинга, будь то «проблемно-ориентированный» и «эмоционально-фокусированный» или «адаптивный» и «неадаптивный» индекс, рекомендуя анализировать данные каждого испытуемого по каждой шкале отдельно (таблица 1).

Таблица 1

Средние показатели копинг-стратегий здоровых спортсменов и паралимпийцев

Название копинг-стратегии	Здоровые спортсмены, 262 чел.	Паралимпийцы, 99 чел.	Значимость различий
Позитивное переформулирование и личностный рост	13,56 ± 1,96	13,32 ± 2,08	незначимы
Мысленный уход от проблемы	9,79 ± 2,32	9,82 ± 2,15	незначимы
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	10,34 ± 2,80	9,99 ± 2,29	незначимы
Использование инструментальной социальной поддержки	11,13 ± 2,66	10,90 ± 2,64	незначимы
Активное совладание	13,40 ± 1,84	12,90 ± 2,80	незначимы
Отрицание	9,18 ± 2,45	9,28 ± 2,60	незначимы
Обращение к религии	8,66 ± 3,50	9,35 ± 3,62	незначимы
Юмор	11,46 ± 2,86	11,42 ± 2,66	незначимы
Поведенческий уход от проблемы	7,51 ± 2,14	7,56 ± 2,20	незначимы
Сдерживание	10,28 ± 2,15	10,41 ± 2,15	незначимы
Использование эмоциональной социальной поддержки	10,66 ± 2,99	10,65 ± 2,83	незначимы
Использование «успокоительных»	5,63 ± 2,60	5,59 ± 2,12	незначимы
Принятие	11,11 ± 2,86	11,19 ± 2,48	незначимы
Подавление конкурирующей деятельности	11,59 ± 2,56	11,65 ± 2,74	незначимы
Планирование	13,36 ± 2,00	13,15 ± 2,37	незначимы

Наиболее предпочитаемыми копинг-стратегиями как у здоровых спортсменов, так и у паралимпийцев являются «Позитивное переформулирование и личностный рост», «Планирование», «Активное совладание», «Подавление конкурирующей деятельности», «Юмор», «Принятие». Данные стратегии относятся к продуктивным копинг-стратегиям, адекватными для решения проблемной ситуации.

Также был проведен сравнительный анализ копинг-стратегий в зависимости от гендера у здоровых спортсменов и паралимпийцев (таблица 2).

Таблица 2

**Средние показатели копинг-стратегий здоровых спортсменов (141 чел.)
и паралимпийцев (65 чел.) (мужчины)**

Название копинг-стратегии	Здоровые спортсмены	Паралимпийцы	Значимость различий
Позитивное переформулирование и личностный рост	13,52 ± 1,94	13,13 ± 2,10	незначимы
Мысленный уход от проблемы	9,33 ± 2,25	9,52 ± 2,20	незначимы
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	9,50 ± 2,57	9,69 ± 2,27	незначимы
Использование инструментальной социальной поддержки	10,89 ± 2,43	10,65 ± 2,55	незначимы
Активное совладание	13,35 ± 1,98	12,75 ± 2,62	незначимы
Отрицание	9,01 ± 2,22	9,19 ± 2,63	незначимы
Обращение к религии	8,49 ± 3,66	9,05 ± 3,54	незначимы
Юмор	11,77 ± 2,70	11,45 ± 2,68	незначимы
Поведенческий уход от проблемы	7,46 ± 2,06	7,52 ± 2,15	незначимы
Сдерживание	10,29 ± 2,17	10,56 ± 2,34	незначимы
Использование эмоциональной социальной поддержки	9,76 ± 2,90	10,23 ± 2,71	незначимы
Использование «успокоительных»	5,35 ± 2,33	5,61 ± 2,19	p≤0,05
Принятие	11,14 ± 2,93	10,91 ± 2,41	незначимы
Подавление конкурирующей деятельности	11,64 ± 2,46	11,45 ± 2,82	незначимы
Планирование	13,26 ± 2,05	12,92 ± 2,57	незначимы

В приоритете у мужчин, равно как из выборки здоровых спортсменов, так и паралимпийцев, выявлены следующие копинг-стратегии: «Позитивное переформулирование и личностный рост», «Активное совладание», «Планирование».

Наименее характерные копинг-стратегии – «Использование успокоительных», «Поведенческий уход от проблемы» и «Обращение к религии».

Статистически значимое различие между выборкой здоровых спортсменов-мужчин и паралимпийцев-мужчин обнаружено только по шкале «Использование успокоительных».

В целом женщинам-спортсменам (здоровым и паралимпийцам) также присущ выбор продуктивных копинг-стратегий, таких как «Позитивное переформулирование и личностный рост», «Планирование», «Активное совладание», «Подавление конкурирующей деятельности», «Юмор», «Принятие», и наименее предпочитаемыми являются непродуктивные копинг-стратегии «Использование успокоительных», «Поведенческий уход от проблемы», а вот показатели по стратегии «Обращение к религии» выше, чем у мужчин (таблица 3).

Таблица 3

**Средние показатели копинг-стратегий здоровых спортсменов (121 чел.)
и паралимпийцев (34 чел.) (женщины)**

Название копинг-стратегии	Здоровые спортсмены	Паралимпийцы	Значимость различий
Позитивное переформулирование и личностный рост	13,61 ± 1,98	13,68 ± 2,04	незначимы
Мысленный уход от проблемы	10,33 ± 2,29	10,38 ± 1,97	незначимы
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	11,32 ± 2,74	10,56 ± 2,23	незначимы
Использование инструментальной социальной поддержки	11,41 ± 2,89	11,38 ± 2,79	незначимы
Активное совладание	13,46 ± 1,66	13,18 ± 3,14	незначимы
Отрицание	9,37 ± 2,68	9,44 ± 2,56	незначимы
Обращение к религии	8,86 ± 3,32	9,91 ± 3,74	незначимы
Юмор	11,12 ± 3,00	11,35 ± 2,66	незначимы
Поведенческий уход от проблемы	7,57 ± 2,24	7,65 ± 2,32	незначимы
Сдерживание	10,27 ± 2,14	10,12 ± 1,74	незначимы
Использование эмоциональной социальной поддержки	11,70 ± 2,77	11,44 ± 2,93	незначимы
Использование «успокоительных»	5,96 ± 2,86	5,56 ± 2,02	незначимы
Принятие	11,07 ± 2,80	11,74 ± 2,55	незначимы
Подавление конкурирующей деятельности	11,54 ± 2,69	12,06 ± 2,59	незначимы
Планирование	13,48 ± 1,93	13,59 ± 1,92	незначимы

Далее был проведен сравнительный анализ между выборками здоровых спортсменов и паралимпийцев по критерию спортивной квалификации (таблица 4).

Таблица 4

**Средние показатели копинг-стратегий здоровых спортсменов
с различным уровнем спортивной квалификации**

Название копинг-стратегии	МСМК, средние	МС, средние	КМС, средние	1 разряд, средние
Позитивное переформулирование и личностный рост	13,00 ± 3,38	12,71 ± 2,73	14,32 ± 2,64	13,33 ± 1,32
Мысленный уход от проблемы	10,00 ± 2,78	9,92 ± 3,03	9,63 ± 2,03	10,61 ± 2,55
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	10,38 ± 2,00	10,43 ± 2,59	9,42 ± 2,82	11,81 ± 2,79
Использование инструментальной социальной поддержки	10,38 ± 2,62	10,81 ± 2,66	11,02 ± 2,32	11,13 ± 3,20
Активное совладание	12,88 ± 2,30	12,92 ± 1,99	13,33 ± 1,69	13,41 ± 2,00
Отрицание	9,00 ± 2,14	8,63 ± 2,48	9,42 ± 2,65	10,61 ± 2,96
Обращение к религии	11,63 ± 3,20	9,23 ± 3,92	8,12 ± 3,88	8,91 ± 4,04
Юмор	10,50 ± 4,38	9,52 ± 3,66	12,03 ± 3,67	11,11 ± 3,28
Поведенческий уход от проблемы	7,50 ± 2,20	7,71 ± 2,05	7,42 ± 2,73	8,83 ± 1,59
Сдерживание	11,50 ± 2,00	10,12 ± 2,57	9,43 ± 1,76	10,71 ± 2,65
Использование эмоциональной социальной поддержки	10,88 ± 4,22	10,83 ± 3,48	10,72 ± 2,16	11,11 ± 1,94
Использование «успокоительных»	6,13 ± 4,12	6,12 ± 3,26	5,83 ± 3,25	6,81 ± 1,92
Принятие	9,88 ± 4,12	10,63 ± 3,39	11,42 ± 2,87	11,71 ± 3,47
Подавление конкурирующей деятельности	13,38 ± 2,62	12,11 ± 2,88	11,02 ± 2,73	12,33 ± 3,57
Планирование	14,00 ± 1,85	13,31 ± 1,94	13,02 ± 1,96	13,23 ± 2,60

Таблица 5 содержит данные о различиях в использовании копинг-стратегий паралимпийцами в зависимости от уровня спортивной квалификации.

Таблица 5

**Средние показатели копинг-стратегий паралимпийцев
с различным уровнем спортивной квалификации**

Название копинг-стратегии	ЗМС, средние	МСМК, средние	МС, средние	КМС, средние
Позитивное переформулирование и личностный рост	14,33 ± 1,63	13,48 ± 2,24	13,53 ± 2,04	13,07 ± 1,44
Мысленный уход от проблемы	9,67 ± 2,07	10,16 ± 2,17	9,57 ± 2,21	10,20 ± 2,04
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	11,33 ± 1,97	10,76 ± 2,44	9,60 ± 2,42	9,40 ± 1,55
Использование инструментальной социальной поддержки	11,67 ± 3,14	11,12 ± 2,65	10,89 ± 2,61	10,53 ± 2,67
Активное совладание	15,83 ± 0,41	13,64 ± 2,04	12,62 ± 2,54	12,67 ± 2,92
Отрицание	7,00 ± 2,97	9,88 ± 2,40	8,87 ± 2,68	9,87 ± 1,81

Название копинг-стратегии	ЗМС, средние	МСМК, средние	МС, средние	КМС, средние
Обращение к религии	10,83 ± 5,46	8,88 ± 3,47	9,43 ± 3,67	9,33 ± 3,13
Юмор	9,83 ± 2,14	12,04 ± 2,85	11,40 ± 2,72	12,00 ± 1,81
Поведенческий уход от проблемы	7,00 ± 2,53	7,56 ± 2,12	7,60 ± 2,25	7,67 ± 2,29
Сдерживание	10,50 ± 1,97	10,96 ± 1,67	10,34 ± 2,21	9,73 ± 2,66
Использование эмоциональной социальной поддержки	12,50 ± 3,21	10,36 ± 2,77	10,60 ± 3,13	10,87 ± 1,96
Использование «успокоительных»	4,33 ± 0,82	6,32 ± 2,85	5,21 ± 1,55	5,47 ± 1,77
Принятие	11,33 ± 2,88	11,68 ± 2,78	11,13 ± 2,53	11,20 ± 1,57
Подавление конкурирующей деятельности	15,50 ± 0,83	12,04 ± 2,35	11,06 ± 2,88	11,93 ± 1,98
Планирование	15,17 ± 0,98	13,84 ± 2,21	12,96 ± 2,45	12,60 ± 1,99

Статистически значимые различия не выявлены по копинг-стратегиям между КМС из выборки здоровых спортсменов и паралимпийцев. Между МС выявлены достоверные различия по стратегиям «Использование инструментальной социальной поддержки» ($p \leq 0,05$), «Активное совладание» ($p \leq 0,05$), «Обращение к религии» ($p \leq 0,05$), «Поведенческий уход от проблемы» ($p \leq 0,05$). Между МСМК из выборки здоровых спортсменов и паралимпийцев статистически значимые различия обнаружены только по копинг-стратегии «Обращение к религии» ($p \leq 0,05$). Диагностика параметров саморегуляции была проведена с помощью опросника «Саморегуляция подготовки спортсмена» (В. И. Моросанова, 1989) [8]. Методика содержит шесть шкал: пять шкал представляют собой основные функции саморегуляции – планирование, программирование, оценка результатов, гибкость и самостоятельность; шестая шкала – социальное одобрение – свидетельствует о достоверности ответов. Выбор данной методики обусловлен специализированностью методики, а также высокой диагностической валидностью (таблица 6).

Таблица 6

**Средние показатели параметров саморегуляции
здоровых спортсменов (262 чел.) и паралимпийцев (99 чел.)**

Название копинг-стратегии	Здоровые спортсмены	Паралимпийцы	Значимость различий
Планирование	5,32 ± 1,38	5,94 ± 1,36	$p \leq 0,01$
Программирование	3,95 ± 1,51	4,29 ± 1,55	$p \leq 0,05$
Оценка результатов	4,09 ± 1,56	4,24 ± 1,53	незначимы
Гибкость	5,61 ± 1,40	5,34 ± 1,44	$p \leq 0,05$
Самостоятельность	5,01 ± 1,58	5,17 ± 1,55	незначимы
Общий показатель саморегуляции	23,98 ± 3,71	24,98 ± 3,98	$p \leq 0,05$

Далее выборка паралимпийцев была разделена по гендерному признаку для более детального анализа различий (таблицы 7, 8).

Таблица 7

Средние показатели параметров саморегуляции здоровых спортсменов (141 чел.) и паралимпийцев (65 чел.) (мужчины)

Название копинг-стратегии	Здоровые спортсмены	Паралимпийцы	Значимость различий
Планирование	5,54 ± 1,26	5,90 ± 1,33	p ≤ 0,05
Программирование	3,92 ± 1,46	4,27 ± 1,61	незначимы
Оценка результатов	4,17 ± 1,50	4,38 ± 1,37	незначимы
Гибкость	5,49 ± 1,48	5,14 ± 1,46	незначимы
Самостоятельность	5,02 ± 1,66	5,09 ± 1,52	незначимы
Общий показатель саморегуляции	2,33 ± 1,76	24,78 ± 3,95	незначимы

Таблица 8

Средние показатели параметров саморегуляции здоровых спортсменов (121 чел.) и паралимпийцев (34 чел.) (женщины)

Название копинг-стратегии	Здоровые спортсмены	Паралимпийцы	Значимость различий
Планирование	5,07 ± 1,46	6,00 ± 1,44	p ≤ 0,05
Программирование	4,03 ± 1,58	4,32 ± 1,45	незначимы
Оценка результатов	4,02 ± 1,64	4,00 ± 1,78	незначимы
Гибкость	5,79 ± 1,30	5,71 ± 1,34	незначимы
Самостоятельность	5,01 ± 1,52	5,32 ± 1,61	незначимы
Общий показатель саморегуляции	23,91 ± 3,51	25,35 ± 4,06	незначимы

Внутри выборки паралимпийцев выявлены 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, при этом больше выражать эмоции, больше переживать, чем действовать, и чаще обращаться к окружающим за эмоциональной поддержкой. Различия по шкале «Юмор» имеют обратную тенденцию: мужчины-паралимпийцы более склонны пошутить над сложной ситуацией, легче ее принять.

В таблице 9 представлены показатели параметров саморегуляции здоровых спортсменов с различным уровнем спортивной квалификации, в таблице 10 – различия параметров саморегуляции паралимпийцев в зависимости от уровня спортивной квалификации.

Таблица 9

**Средние показатели параметров саморегуляции здоровых спортсменов
с различным уровнем спортивной квалификации**

Название показателя саморегуляции	МСМК, средние	МС, средние	КМС, средние	1 разряд, средние
Планирование	5,7 ± 1,16	5,25 ± 1,25	5,45 ± 1,28	5,05 ± 1,16
Программирование	5,3 ± 1,27	4,21 ± 1,36	4,00 ± 1,69	3,81 ± 1,02
Оценка результатов	4,3 ± 1,42	4,48 ± 1,41	4,11 ± 1,43	3,95 ± 1,75
Гибкость	4,9 ± 1,15	5,9 ± 1,28	5,56 ± 1,23	5,86 ± 1,34
Самостоятельность	5,9 ± 1,05	5,15 ± 1,08	4,11 ± 1,05	4,48 ± 1,25
Общий показатель саморегуляции	26,0 ± 4,28	25,00 ± 4,17	23,22 ± 3,35	23,14 ± 4,14

Таблица 10

**Средние показатели параметров саморегуляции паралимпийцев
с различным уровнем спортивной квалификации**

Название показателя саморегуляции	ЗМС, средние	МСМК, средние	МС, средние	КМС, средние
Планирование	5,17 ± 1,17	5,54 ± 1,25	6,04 ± 1,39	6,27 ± 1,22
Программирование	3,67 ± 1,37	4,04 ± 1,52	3,75 ± 1,36	4,73 ± 1,62
Оценка результатов	3,50 ± 1,52	4,08 ± 1,72	4,71 ± 1,12	4,20 ± 1,47
Гибкость	5,50 ± 1,05	5,33 ± 1,40	5,50 ± 1,29	4,47 ± 1,25
Самостоятельность	5,67 ± 1,03	5,00 ± 1,25	4,96 ± 1,43	4,60 ± 1,59
Общий показатель саморегуляции	23,50 ± 3,62	24,00 ± 3,49	24,96 ± 4,28	24,27 ± 3,39

В зависимости от уровня мастерства по общему показателю саморегуляции между паралимпийцами и здоровыми спортсменами установлены следующие различия: у КМС различия выявлены по параметрам «Планирование» ($p \leq 0,05$), «Программирование» ($p \leq 0,05$) (выше показатели у паралимпийцев) и «Гибкость» ($p \leq 0,05$) (выше показатель у здоровых спортсменов); у МС различия обнаружены по параметру «Планирование» ($p \leq 0,01$) (выше у паралимпийцев).

По результатам исследования в целом по использованию копинг-стратегий и стратегиям преодоления стрессовых ситуаций между выборками здоровых спортсменов и паралимпийцами различия выявлены частично. С учетом достаточно высоких достижений, постоянных тренировок и по большому счету одинаковых как физических, так и психологических нагрузок это вполне закономерно у представителей обеих выборок.

Общий показатель уровня саморегуляции как у большинства здоровых спортсменов, так и у паралимпийцев находится на среднем уровне,

но у паралимпийцев суммарный показатель саморегуляции выше, чем у здоровых спортсменов, по причине увеличения сложности достижения высоких спортивных результатов у лиц с ограниченными возможностями (инвалидность). У мужчин по шкалам «Планирование», «Гибкость», «Самостоятельность» и общему показателю в выборке паралимпийцев значения саморегуляции достоверно выше, что можно объяснить психологическими особенностями данной группы. У женщин по шкалам средние незначительно отличаются, но статистически достоверных отличий не выявлено. По шкалам «Программирование» и «Оценка результатов» средние незначительно отличаются, но статистически достоверных отличий не выявлено, у мужчин наблюдаются более выраженные различия по сравнению с общей выборкой.

Список использованных источников

1. *Илюхин, А. Г.* Развитие совладающего поведения в юношеском возрасте: первичный, вторичный академический контроль и копинг-стратегии (на материале экзаменационного стресса) / А. Г. Илюхин // Вестн. ТГУ. – Вып. 8 (100). – 2011. – С. 145–152.
2. *Станибула, С. А.* Копинг-стратегии: развитие в онтогенезе / С. А. Станибула // Развитие личности. – 2017. – № 3. – С. 195–204.
3. *Конопкин, О. А.* Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопр. психологии. – 1995. – № 1. – С. 36–45.
4. Единая спортивная классификация Республики Беларусь 2013–2016 гг. / И. И. Сержанин. – Минск: ГУ «РУМЦ ФВН», 2013. – 336 с.
5. Функциональная классификация в паралимпийском спорте / авт.-сост. Н. А. Сладкова; Паралимп. комитет России. – М.: Сов. спорт, 2011. – 160 с.
6. Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE / Т. О. Гордеева [и др.] // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: материалы II Междунар. науч.-практ. конф. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. – Т. 2. – С. 195–197.
7. *Carver, C. S.* Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach / C. S. Carver, M. F. Scheier, J. K. Weintraub // Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. – Vol. 56, № 2. – P. 267–283.
8. *Моросанова, В. И.* Диагностика саморегуляции человека / В. И. Моросанова. – М., 2015. – 304 с.

(Дата подачи: 20.02.2020 г.)