



УДК 159.9:796

## ФАКТОРНАЯ СТРУКТУРА КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПАРАМЕТРАМИ СТИЛЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СПОРТСМЕНОВ И СПОРТСМЕНОВ-ПАРАЛИМПИЙЦЕВ

Н. А. ШЕСТИЛОВСКАЯ<sup>1)</sup>

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

Высокие физические и психологические нагрузки в спорте нередко приводят к стрессу. Возможность выполнения спортивной деятельности и противостояние действию стресс-факторов при возникновении различных сложных ситуаций реализуются посредством копинг-стратегий и обеспечивают эффективность саморегуляции. Представлены результаты факторного анализа копинг-стратегий спортсменов и спортсменов-паралимпийцев и проведено их сравнение. Выявлены взаимосвязи копинг-стратегий и параметров стилей саморегуляции.

**Ключевые слова:** спорт; стресс; копинг-стратегии; саморегуляция; параметры стилей саморегуляции; спортсмены; спортсмены-паралимпийцы.

## FACTOR STRUCTURE OF COPING STRATEGIES AND THEIR RELATIONSHIP WITH THE PARAMETERS OF SELF-REGULATION STYLES ATHLETES AND PARALYMPIANS

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

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

High physical and psychological loads in sports often lead to stress. The possibility of performing sports activities and resisting the action of stress factors in the event of various difficult situations is realised through coping strategies, ensuring the effectiveness of self-regulation. This article presents the results of a factor analysis of the coping strategies of athletes and paralympians, and their comparison, and the results of studying relationships between coping strategies and parameters of self-regulation styles.

**Keywords:** sport; stress; coping strategies; self-regulation; parameters of self-regulation styles; athletes; paralympian.

### Введение

Спортивная деятельность в плане достижения высших результатов связана с развитием физических и волевых качеств человека. Соревнования представляют собой борьбу спортсменов, имеющих одинаковую физическую, техническую и тактическую подготовку. В этой борьбе выигрывает тот, кто

лучше настроен психологически. Внутренние переживания, катализируемые внешними событиями, во время состязаний становятся стресс-факторами для спортсменов, которые не умеют с ними бороться (в равной степени это относится как к спортсменам, так и к спортсменам-паралимпийцам).

### Образец цитирования:

Шестиловская НА. Факторная структура копинг-стратегий и их взаимосвязь с параметрами стилей саморегуляции спортсменов и спортсменов-паралимпийцев. Журнал Белорусского государственного университета. Философия. Психология. 2021;3:103–115.

### For citation:

Shestilovskaya NA. Factor structure of coping strategies and their relationship with the parameters of self-regulation styles athletes and paralympians. *Journal of the Belarusian State University. Philosophy and Psychology*. 2021; 3:103–115. 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





Физические и психические ресурсы личности с инвалидностью, с одной стороны, могут быть ограничены самим заболеванием, а с другой – способны приумножаться в результате их аккумуляции и активизации [1, с. 12]. В процессе своей жизнедеятельности лица с врожденными инвалидизирующими заболеваниями адаптируются к ним. С этой целью они используют разнообразные стратегии преодоления, совмещают их и выбирают наиболее эффективные. Можно предположить, что в силу жизненных обстоятельств у спортсменов-паралимпийцев более выражена сопротивляемость стрессу и сильнее развиты навыки его преодоления, чем у спортсменов. Актуальность изучения взаимосвязи копинг-стратегий и стилей саморегуляции спортсменов и спортсменов-паралимпийцев состоит в возможности повышения эффективности саморегуляции, следовательно, улучшения тренировочного и соревновательного процессов.

Для определения копинг-стратегий был применен опросник COPE, разработанный К. Карвером, М. Шейером и Дж. Вейнтраубом (в адаптации Т. О. Гордеевой, Е. Н. Осина, Е. И. Рассказовой) (2013). Для диагностики уровней развитости параметров саморегуляции была использована методика «Саморегуляция подготовки спортсмена», разработанная В. И. Моросановой (1989) [2, с. 195; 3, с. 142].

В исследовании приняли участие 262 спортсмена в возрасте от 19 до 39 лет (141 мужчина и 121 женщи-

на; 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 класса<sup>1</sup>.

Выборку спортсменов-паралимпийцев составили 99 спортсменов в возрасте от 17 до 50 лет (65 мужчин и 34 женщины; средний возраст респондентов – 33,5 года). Среди них – 6 паралимпийцев 1-го разряда, 15 кандидатов в мастера спорта, 48 мастеров спорта, 25 мастеров спорта международного класса, 6 заслуженных мастеров спорта. Согласно функциональной классификации в паралимпийском спорте респонденты распределяются по спортивно-функциональным классам: 39 спортсменов-паралимпийцев с нарушениями зрения, из них 29 человек определяются в функциональные классы B2, B3, S7–S13, T12 и 10 человек – в функциональный класс B1; 25 спортсменов-паралимпийцев с нарушениями опорно-двигательного аппарата (инвалиды-колясочники) относятся к функциональным классам A, B, F46, F54; 35 спортсменов-паралимпийцев с нарушениями слуха распределяются по функциональным классам LW4, LW10–LW12 [4, с. 20]. Данная выборка является практически равной генеральной совокупности, а количество респондентов – исчерпывающим для Республики Беларусь. На момент исследования все спортсмены были действующими спортсменами, участвующими в соревнованиях республиканского и международного уровней.

### Материалы и методы исследования

Для выделения латентных детерминант, определяющих специфику реагирования в проблемных ситуациях и совладания со стрессом у спортсменов и спортсменов-паралимпийцев, 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*. Респонденты были разделены на четыре группы: С – спортсмены; НЗ – спортсмены-паралимпийцы с нарушением зрения; НОДА – спортсмены-паралимпийцы с нарушением опорно-двигательного аппарата (инвалиды-колясочники); НС – паралимпийцы с нарушением слуха.

К. Карвер, М. Шейер, Дж. Вейнтрауб (авторы методики COPE), в отличие от Р. Лазаруса, полагают, что проводимое им разграничение между способами совладания, сфокусированными на проблеме и эмоциях, является слишком упрощенным. Однако методология опросника COPE частично опирается на теорию Лазаруса. К. Карвер призывает не предлагать универсальных групп копинг-стратегий «второго уровня», а при необходимости выявлять вторичную факторную структуру, характеризующую получен-

ные данные. В зависимости от особенностей выборки, ситуации диагностики и многих других факторов эта структура будет различаться [5]. Методика включает 15 факторов (F1–F15), соответствующих различным копинг-стратегиям.

Актуальность данной работы обусловлена крайне малым количеством исследований, направленных на изучение спортсменов-паралимпийцев. Тем не менее проблема совладающего поведения и использования копинг-стратегий здоровыми спортсменами достаточно освещена (А. Ц. Пуни, П. А. Рудик, О. В. Дашкевич, Ю. Я. Киселев, О. А. Черникова, Б. А. Вяткин, Е. П. Ильин, В. П. Мерлинкин, Н. М. Пейсахов, Б. И. Якубчик, В. В. Андреев, В. В. Попова, Е. И. Берилова, А. К. Акименко и др.). Научные литературные данные показывают специфику в преодолении стресса, совладающего поведения и использования копинг-стратегий спортсменами-паралимпийцами, вследствие чего можно говорить о наличии этой специфики в факторной структуре копинг-стратегий (Н. Ю. Стрига, О. И. Купреева, А. А. Киселева, Л. А. Воскресенская и др.). Поскольку выводы проведенных ранее исследований, свидетельствующих о взаимосвязи копинг-стратегий и возраста, носят

<sup>1</sup>Об 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: 07.07.2021).



противоречивый характер, то в данном материале они не учитывались [6, с. 75; 7, с. 89].

Первоначально было определено, 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 не менее трех переменных [8, с. 251]. Также осуществлялась проверка по критериям КМО и сферичности Бартлетта [9, с. 84].

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 неприменима) до 1 (факторная модель идеально описывает структуру данных). В представленном исследовании показатели во всех группах свидетельствуют о пригодности полученных данных для применения факторного анализа. Так, КМО в группе С равен 0,706; в группе НЗ – 0,493; в группе НОДА – 0,389; в группе НС – 0,499.

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. При ее приемлемом уровне (ниже 0,05) факторный анализ считается пригодным для изучения выборочной совокупности. В данном случае критерий сферичности Бартлетта показывает значимость ниже 0,001 по всем группам, из чего также следует вывод о применимости факторного анализа.

В соответствии с критерием отсеивания Кеттелла могут использоваться четыре или шесть возможных факторов (исходя из представленных графиков собственных значений), а согласно критерию Кайзера – не более пяти факторов, поскольку только четыре компонента имеют собственные значения более 1. В итоге была установлена пятифакторная структура, при этом объем объясненной дисперсии в группе С составил 61,733 %, в группе НЗ – 66,957 %, в группе НОДА – 73,885 %, в группе НС – 69,864 % (табл. 1–4).

## Результаты и их обсуждение

В выделенных группах спортсменов и спортсменов-паралимпийцев приоритетными выявлены факторы, связанные с активным решением проблем, а также с потребностью в эмоциональной и социальной поддержке.

**Факторная структура копинг-стратегий в группе С** (см. табл. 1). Фактор **активное совладание для решения проблемы** содержит переменные F5, F14, F15. Под названными переменными подразумевается, что спортсмены, оказавшись в трудной жизненной ситуации, должны обдумать свои действия, разработать стратегии поведения. Чтобы эффективнее справиться с данной ситуацией, необходимо предпринимать активные шаги или прямые

действия, направленные на преодоление стрессового состояния, кроме того, следует избегать отвлечения на другие виды активности.

Фактор **поиск внешней поддержки** включает переменные F11, F4, F7. Данные переменные характеризуются стремлением найти эмоциональную, моральную поддержку, сочувствие и понимание; желанием получить совет, помощь или информацию; обращением к Богу, вере, религии. Таким образом, спортсмены, находясь в стрессовой ситуации, нуждаются в понимании со стороны окружающих. Для эмоциональной или действенной поддержки они обращаются к внешним источникам (в том числе к высшим силам).

Таблица 1

Факторная структура копинг-стратегий на основе повернутой матрицы компонентов группы С

Table 1

Factor structure of coping strategies based on a rotated matrix of components of group of athletes

| Копинг-стратегии |                                       | Факторы                                  |                         |                          |                               |            |
|------------------|---------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------------|------------|
|                  |                                       | Активное совладание для решения проблемы | Поиск внешней поддержки | Уход от решения проблемы | Позитивное переформулирование | Успокоение |
| F5               | Активное совладание                   | 0,789                                    | –                       | –                        | –                             | –          |
| F14              | Подавление конкурирующей деятельности | 0,783                                    | –                       | –                        | –                             | –          |
| F15              | Планирование                          | 0,709                                    | –                       | –                        | –                             | –          |



Окончание табл. 1  
Ending table 1

| Копинг-стратегии                  |                                                           | Факторы                                        |                               |                                |                                  |            |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|------------|
|                                   |                                                           | Активное совладание<br>для решения<br>проблемы | Поиск<br>внешней<br>поддержки | Уход от<br>решения<br>проблемы | Позитивное<br>переформулирование | Успокоение |
| F11                               | Использование<br>эмоциональной<br>социальной поддержки    | –                                              | 0,840                         | –                              | –                                | –          |
| F4                                | Использование<br>инструментальной<br>социальной поддержки | –                                              | 0,803                         | –                              | –                                | –          |
| F7                                | Обращение к религии                                       | –                                              | 0,490                         | –                              | –                                | –          |
| F10                               | Сдерживание                                               | –                                              | –                             | 0,677                          | –                                | –          |
| F9                                | Поведенческий уход<br>от проблемы                         | –                                              | –                             | 0,671                          | –                                | –          |
| F6                                | Отрицание                                                 | –                                              | –                             | 0,609                          | –                                | –          |
| F1                                | Позитивное<br>переформулирование<br>и личностный рост     | –                                              | –                             | –                              | 0,780                            | –          |
| F8                                | Юмор                                                      | –                                              | –                             | –                              | 0,778                            | –          |
| F13                               | Принятие                                                  | –                                              | –                             | –                              | 0,418                            | –          |
| F12                               | Использование<br>«успокоительных»                         | –                                              | –                             | –                              | –                                | 0,727      |
| F2                                | Мысленный уход<br>от проблемы                             | –                                              | –                             | –                              | –                                | 0,710      |
| F3                                | Концентрация на<br>эмоциях и их активное<br>выражение     | –                                              | –                             | –                              | –                                | 0,549      |
| Объем объясненной<br>дисперсии, % |                                                           | 14,374                                         | 12,937                        | 11,942                         | 11,406                           | 11,075     |

Фактор **уход от решения проблемы** включает переменные F10, F9, F6. Для данного фактора копинг-стратегия **сдерживание** имеет наибольший вес, что подразумевает отсутствие у спортсменов группы С любой активности, направленной на решение проблемы, при этом в сочетании с поведенческим уходом от проблемы и отрицанием реальности проблемы означает отвлечение на другую активность, игнорирование или вообще непризнание наличия проблемы. Названные переменные связаны с принятием/непринятием проблемы, существует вероятность того, что респонденты могут отказываться от достижения цели, некоторые 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 реального существования трудной ситуации. Для характеристики копинг-поведения спортсменов группы С этот фактор не является ведущим.

Фактор **позитивное переформулирование** состоит из переменных F1, F8, F13, характеристики которых свидетельствуют о том, что спортсмены способны переосмыслить стрессовую ситуацию в позитивном ключе, со смехом и шутками, с пониманием реальности проблемы. Данный фактор показывает положительное восприятие ситуации, возможность извлечь опыт из произошедшего.

Фактор **успокоение** представлен переменными F12, F2, F3. Чтобы избежать проблемы и улучшить самочувствие, изменить свое состояние или отвлечься от неприятных мыслей, связанных с проблемой, спортсмены используют алкоголь, лекарственные средства или наркотики, а также прибегают, например, к таким состояниям, как фантазирование, сон (при наличии переменной, связанной с эмоциями). При этом некоторые респонденты фокусируют свое внимание на неприятных эмоциях и выражениях чувств. Фактор является наименее значимым для копинг-поведения спортсменов (группа С).



**Факторная структура копинг-стратегий спортсменов-паралимпийцев группы НЗ** (см. табл. 2). Фактор *поиск внешней поддержки* представлен переменными F11, F4, F2, F3. В данном факторе потребность получать эмоциональную поддержку, понимание, а также совет или помощь имеет наибольшее значение. Кроме того, присутствует стремление проигнорировать или не замечать проблему, также

характерно переживание негативных эмоций, вызванных стрессовой ситуацией. Несмотря на то что ведущие переменные в данном факторе совпадают с копинг-стратегиями, описанными в факторе группы С, представленный фактор включает в себя копинг-стратегию *мысленный уход от проблемы*, которой свойственно сочетание потребности во внешней поддержке с нежеланием решать проблему.

Таблица 2

**Факторная структура копинг-стратегий на основе повернутой матрицы компонентов группы НЗ**

Table 2

**Factor structure of coping strategies based on the rotated matrix of components of the group of visually impaired**

| Копинг-стратегии               |                                                     | Факторы                 |                                            |                               |            |                     |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------|------------|---------------------|
|                                |                                                     | Поиск внешней поддержки | Активное планирование для решения проблемы | Позитивное переформулирование | Успокоение | Обращение к религии |
| F11                            | Использование эмоциональной социальной поддержки    | 0,906                   | –                                          | –                             | –          | –                   |
| F4                             | Использование инструментальной социальной поддержки | 0,767                   | –                                          | –                             | –          | –                   |
| F2                             | Мысленный уход от проблемы                          | 0,689                   | –                                          | –                             | –          | –                   |
| F3                             | Концентрация на эмоциях и их активное выражение     | 0,554                   | –                                          | –                             | –          | –                   |
| F15                            | Планирование                                        | –                       | 0,779                                      | –                             | –          | –                   |
| F5                             | Активное совладание                                 | –                       | 0,671                                      | –                             | –          | –                   |
| F14                            | Подавление конкурирующей деятельности               | –                       | 0,464                                      | –                             | –0,606     | –                   |
| F9                             | Поведенческий уход от проблемы                      | –                       | –0,650                                     | –                             | –          | –                   |
| F6                             | Отрицание                                           | –                       | –0,603                                     | –                             | –          | –                   |
| F1                             | Позитивное переформулирование и личностный рост     | –                       | –                                          | 0,780                         | –          | –                   |
| F13                            | Принятие                                            | –                       | –                                          | 0,695                         | –          | –                   |
| F8                             | Юмор                                                | –                       | –                                          | 0,676                         | –          | –                   |
| F12                            | Использование «успокоительных»                      | –                       | –                                          | –                             | 0,801      | –                   |
| F7                             | Обращение к религии                                 | –                       | –                                          | –                             | –          | 0,813               |
| F10                            | Сдерживание                                         | –                       | –                                          | –                             | –          | –0,723              |
| Объем объясненной дисперсии, % |                                                     | 17,760                  | 15,862                                     | 11,831                        | 11,548     | 10,045              |



Фактор **активное планирование для решения проблемы** состоит из переменных F15, F5, F14 и переменных F9, F6 с отрицательным значением. Этот фактор аналогичен фактору, описанному в группе С. Однако у спортсменов-паралимпийцев наблюдается усиленная направленность на решение проблемы, признание ее реальности и необходимости совершать активные шаги для построения плана действий.

В фактор **позитивное переформулирование** включены переменные F1, F13, F8. Содержание данного фактора схоже с содержанием фактора в группе С. Респонденты способны находить положительные моменты в стрессовой ситуации, воспринимать ее позитивно и с юмором.

Фактор **успокоение** содержит переменную F12 и переменную F14 с отрицательным значением. Данный фактор имеет сходство с фактором, который описан в группе С. Алкоголь, лекарственные средства или наркотики используются спортсменами как способ избегания проблемы и улучшения самочувствия, изменения своего состояния. Такие копинг-реакции усилены склонностью отвлекаться на другие виды деятельности, не сосредотачиваясь на действиях по решению проблемы.

В фактор **обращение к религии** входят переменная F7 и переменная F10 с отрицательным показателем. У этого фактора определен наименьший про-

цент объясненной дисперсии, что свидетельствует о низкой вероятности появления названных копинг-стратегий в реакции паралимпийцев. Переменные данного фактора указывают на то, что спортсмены надеются на некое благоприятное изменение ситуации, которая должна решиться сама собой, на помощь извне или полагаются на высшие силы. В связи с этим они не предпринимают каких-либо действий для решения проблемы. Копинг-стратегия **сдерживание** (с отрицательной нагрузкой) может быть интерпретирована как отказ от необходимости что-либо делать для решения проблемы (при положительной связи эта переменная подразумевает выдерживание паузы, т. е. отсроченные действия).

**Факторная структура копинг-стратегий паралимпийцев в группе НОДА** (см. табл. 3). Фактор **поиск внешней поддержки** представлен переменными F7, F4, F3, F2. Для данного фактора, в отличие от фактора, описанного в группе НЗ, потребность во внешней помощи, в том числе обращение к вере, высшим силам, является главной. При этом сохраняется сконцентрированность на негативных эмоциях, а когнитивный уход от проблемы менее выражен. Можно констатировать наличие не только проблемно ориентированных переменных, но и дисфункциональных (так же как и в факторе группы НЗ), однако они не свойственны фактору, описываемому в группе С.

Таблица 3

Факторная структура копинг-стратегий  
на основе повернутой матрицы компонентов группы НОДА

Table 3

Factor structure of coping strategies based on a rotated matrix  
of components of group with musculoskeletal disorders

| Копинг-стратегии |                                                     | Факторы                 |                                            |                               |            |                                      |
|------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------|------------|--------------------------------------|
|                  |                                                     | Поиск внешней поддержки | Активное планирование для решения проблемы | Позитивное переформулирование | Успокоение | Отрицание с потребностью в понимании |
| F7               | Обращение к религии                                 | 0,837                   | –                                          | –                             | –          | –                                    |
| F4               | Использование инструментальной социальной поддержки | 0,810                   | –                                          | –                             | –          | –                                    |
| F3               | Концентрация на эмоциях и их активное выражение     | 0,788                   | –                                          | –                             | –          | –                                    |
| F2               | Мысленный уход от проблемы                          | 0,521                   | –                                          | –0,479                        | –          | –                                    |
| F15              | Планирование                                        | –                       | 0,869                                      | –                             | –          | –                                    |
| F5               | Активное совладание                                 | –                       | 0,832                                      | –                             | –          | –                                    |
| F14              | Подавление конкурирующей деятельности               | –                       | 0,749                                      | –                             | –          | –                                    |



Окончание табл. 3  
Ending table 3

| Копинг-стратегии               |                                                  | Факторы                 |                                            |                               |            |                                      |
|--------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------|------------|--------------------------------------|
|                                |                                                  | Поиск внешней поддержки | Активное планирование для решения проблемы | Позитивное переформулирование | Успокоение | Отрицание с потребностью в понимании |
| F10                            | Сдерживание                                      | –                       | 0,530                                      | –                             | –          | –                                    |
| F9                             | Поведенческий уход от проблемы                   | –                       | –0,582                                     | –                             | –          | –                                    |
| F1                             | Позитивное переформулирование и личностный рост  | –                       | –                                          | 0,841                         | –          | –                                    |
| F13                            | Принятие                                         | –                       | –                                          | 0,754                         | –          | –                                    |
| F8                             | Юмор                                             | –                       | –                                          | 0,554                         | –          | –                                    |
| F12                            | Использование «успокоительных»                   | –                       | –                                          | –                             | 0,822      | –                                    |
| F6                             | Отрицание                                        | –                       | –                                          | –                             | –          | 0,855                                |
| F11                            | Использование эмоциональной социальной поддержки | –                       | –                                          | –                             | –          | 0,588                                |
| Объем объясненной дисперсии, % |                                                  | 20,901                  | 18,932                                     | 13,124                        | 10,941     | 9,988                                |

Фактор **активное планирование для решения проблемы** представлен переменными F15, F5, F14, F10 и переменной F9 с отрицательным значением. Данный фактор включает в себя те же переменные, что и фактор, описанный в группах С и НЗ, а также копинг-стратегию *сдерживание*. В соответствии с оригинальной англоязычной методологией названная копинг-стратегия имеет двоякий смысл, т. е. проявляется и активно, и пассивно. В данном случае она выступает как активная стратегия, подразумевающая выжидание подходящего момента для более эффективной победы над стрессором. Таким образом, данный фактор описывает активное поведение спортсменов, оказавшихся в проблемной ситуации, указывает на то, что они будут предпринимать действия, реализовывать шаги по решению возникшей проблемы. При этом переменная *планирование* имеет наибольшую нагрузку, что в перспективе задает построение плана действий.

Фактор **позитивное переформулирование** состоит из переменных F1, F13, F8 и переменной F2 с отрицательным показателем. Этот фактор аналогичен факторам, описанным в группах С и НЗ, и взаимосвязан с большим стремлением сосредоточиться на решении проблемы.

Фактор **успокоение** исчерпывается одной переменной F12. Таким образом, эта копинг-стратегия не имеет связи ни с эмоциональными копинг-стра-

тегиями, ни с когнитивными в виде ухода от проблемы. Спортсмены отвлекаются от трудной ситуации, вызывающей стресс, либо с помощью алкоголя, либо прибегают к лекарственным или успокаивающим средствам. Автономное проявление названной переменной вполне закономерно, поскольку в оригинальной версии эта копинг-стратегия отсутствует, она выделена только в адаптированном варианте методики.

Фактор **отрицание с потребностью в понимании** содержит переменные F6, F11. Под копинг-стратегией *отрицание* подразумевается отрицание или отказ от признания реальности проблемы. Однако несоответствие результатов поставленным целям провоцирует у спортсменов дискомфортное состояние, что, в свою очередь, заставляет их искать эмоциональную поддержку со стороны окружающих.

**Факторная структура копинг-стратегий спортсменов-паралимпийцев в группе НС** (см. табл. 4). В фактор **позитивное переформулирование, ориентированное на совладание** включаются переменные F1, F15, F5, F14, F2. Данный фактор имеет свою специфику в группе НС. Можно предположить, что для принятия активных действий спортсмены стараются позитивно воспринимать сложную ситуацию, избегать мыслей о проблеме посредством отвлечения на другие виды деятельности. В этом проявляется черта, характерная для паралимпийцев.



Факторная структура копинг-стратегий  
на основе повернутой матрицы компонентов группы НС

Table 4

Factor structure of coping strategies based on the rotated matrix  
of the components of group of hearing impaired

| Копинг-стратегии                  |                                                           | Факторы                                                               |                                |          |            |                        |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------|------------|------------------------|
|                                   |                                                           | Позитивное<br>переформулирование,<br>ориентированное на<br>совладание | Уход от<br>решения<br>проблемы | Принятие | Успокоение | Обращение<br>к религии |
| F1                                | Позитивное<br>переформулирование<br>и личностный рост     | 0,839                                                                 | –                              | –        | –          | –                      |
| F15                               | Планирование                                              | 0,807                                                                 | –                              | –        | –          | –                      |
| F5                                | Активное совладание                                       | 0,761                                                                 | –                              | –        | –          | –                      |
| F14                               | Подавление<br>конкурирующей<br>деятельности               | 0,653                                                                 | –                              | –        | –          | –                      |
| F2                                | Мысленный уход<br>от проблемы                             | 0,461                                                                 | –                              | –        | –          | –                      |
| F10                               | Сдерживание                                               | –                                                                     | 0,805                          | –        | –          | –                      |
| F9                                | Поведенческий уход<br>от проблемы                         | –                                                                     | 0,733                          | –        | –          | –                      |
| F6                                | Отрицание                                                 | –                                                                     | 0,603                          | –        | –          | –                      |
| F4                                | Использование<br>инструментальной<br>социальной поддержки | –                                                                     | 0,567                          | –        | –          | –                      |
| F13                               | Принятие                                                  | –                                                                     | –                              | 0,801    | –          | –                      |
| F8                                | Юмор                                                      | –                                                                     | –                              | 0,684    | –          | –                      |
| F11                               | Использование<br>эмоциональной<br>социальной поддержки    | –                                                                     | –                              | 0,612    | –          | –                      |
| F12                               | Использование<br>«успокоительных»                         | –                                                                     | –                              | –        | 0,899      | –                      |
| F3                                | Концентрация на<br>эмоциях и их активное<br>выражение     | –                                                                     | –                              | –        | 0,445      | –                      |
| F7                                | Обращение к религии                                       | –                                                                     | –                              | –        | –          | 0,875                  |
| Объем объясненной<br>дисперсии, % |                                                           | 21,978                                                                | 14,242                         | 12,862   | 11,104     | 9,678                  |

Фактор *уход от решения проблемы* состоит из переменных F10, F9, F6, F4. Данный фактор представляет собой отсутствие каких-либо действий (выдерживание паузы, даже бездействие), взаимосвязанных с поведенческим уходом от проблемы вплоть до ее игнорирования или отрицания. Однако несоответствие результатов поставленной цели создает у спортсменов потребность в поиске помощи от окружающих. В группе НС по сравнению с другими группами наиболее ярко выражено стремление паралимпийцев уйти от признания реальности проблемы и нежелания что-либо делать для ее решения.

В фактор *принятие* входят переменные F13, F8, F11. В отличие от факторов, описываемых в других группах спортсменов-паралимпийцев, в данном факторе отсутствует копинг-стратегия *позитивное переформулирование и личностный рост*, которая характеризуется активным решением проблемы. Переменная *принятие* является ведущей. Это означает, что спортсмены понимают существование проблемы. Наличие переменной *юмор* свидетельствует о возможности положительного отношения к проблемной ситуации. При этом спортсмены нуждаются в эмоциональной поддержке со стороны окружающих.



Фактор **успокоение** содержит переменные F12, F3. Как и в случаях с другими факторами, данный фактор включает в себя эмоциональную составляющую. Он имеет сходство с факторами, описанными в группах НЗ и НОДА. Можно предположить, что негативные эмоции, возникающие у спортсменов в группе НС, являются причиной использования «успокоительных».

Фактор **обращение к религии** представлен одной переменной F7, под которой подразумевается, что спортсмены, столкнувшись с проблемой, обращаются к высшим силам, надеются на обстоятельства, способные разрешить проблемную ситуацию.

Поскольку факторный анализ являлся эксплораторным, то проверка инвариантности не проводилась.

Полученные вторичные факторы (по Карверу) представлены в табл. 5 в обобщенном виде. В группе С фактор **поиск внешней поддержки** составляют переменные, ориентированные на поддержку от окружающих, т. е. спортсмены мысленно уповают или надеются на высшие силы, которые могут помочь разрешить ситуацию. В группах НЗ, НОДА и НС эта надежда трансформируется в уход, избегание, отрицание восприятия проблемы, однако потребность во внешней поддержке у них также остается. В группе НС копинг-стратегия *поведенческий уход от проблемы* заменяется на копинг-стратегию *мысленный*

*уход от проблемы*, т. е. респонденты изменяют свое поведение, демонстрируют какие-либо действия, по которым можно понять их реакцию на стресс. Все это связано со спецификой нарушений (отсутствие речи, немота) у представителей данной группы. Для них также характерно наличие переменной *сдерживание*, демонстрирующей пассивность и отсутствие действий. Копинг-стратегия *концентрация на эмоциях и их активное выражение* предполагает, что многие спортсмены сосредоточиваются на негативных эмоциях: расстройстве, переживании гнева, злости, печали, грусти и т. д. Таким образом, спортсмены трех групп по-разному уходят и от признания проблемы, и от требований ее активного решения. Наибольшее сходство значений переменных можно выделить у групп НЗ и НОДА. Спортсменам (группа С) меньше, чем спортсменам-паралимпийцам (группы НЗ, НОДА, НС), свойственны эмоциональные копинг-реакции.

Первым фактором в группе С выступает фактор, связанный с собственной активностью и инициативой, а в группах НЗ и НОДА – фактор, ориентированный на социальную поддержку. В группе НС также наиболее значимым является фактор, указывающий на активные действия и планирование, но только в сочетании с позитивным восприятием проблемной ситуации.

Таблица 5

Обобщенные результаты факторного анализа по группам спортсменов и спортсменов-паралимпийцев

Table 5

Generalised results of factor analysis by groups of athletes and paralymphians

| Группа С                                                                         | Группа НЗ                                                                                                    | Группа НОДА                                                                                                  | Группа НС                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Активное совладание для решения проблемы<br>F5 (0,789), F14 (0,783), F15 (0,709) | Поиск внешней поддержки<br>F11 (0,906), F4 (0,767), F2 (0,689), F3 (0,554)                                   | Поиск внешней поддержки<br>F7 (0,837), F4 (0,810), F3 (0,788), F2 (0,521)                                    | Позитивное переформулирование, ориентированное на совладание<br>F1 (0,839), F15 (0,807), F5 (0,761), F14 (0,653), F2 (0,461) |
| Поиск внешней поддержки<br>F11 (0,840), F4 (0,803), F7 (0,490)                   | Активное планирование для решения проблемы<br>F15 (0,779), F5 (0,671), F14 (0,464), F9 (–0,650), F6 (–0,603) | Активное планирование для решения проблемы<br>F15 (0,869), F5 (0,832), F10 (0,530), F14 (0,749), F9 (–0,582) | Уход от решения проблемы<br>F10 (0,805), F9 (0,733), F6 (0,603), F4 (0,567)                                                  |
| Уход от решения проблемы<br>F10 (0,677), F9 (0,671), F6 (0,609)                  | Позитивное переформулирование<br>F1 (0,780), F13 (0,695), F8 (0,676)                                         | Позитивное переформулирование<br>F1 (0,841), F13 (0,754), F8 (0,554), F2 (–0,479)                            | Принятие<br>F13 (0,801), F8 (0,684), F11 (0,612)                                                                             |
| Позитивное переформулирование<br>F1 (0,780), F8 (0,778), F13 (0,418)             | Успокоение<br>F12 (0,801), F14 (–0,606)                                                                      | Успокоение<br>F12 (0,822)                                                                                    | Успокоение<br>F12 (0,899), F3 (0,445)                                                                                        |
| Успокоение<br>F12 (0,727), F2 (0,710), F3 (0,549)                                | Обращение к религии<br>F7 (0,813), F10 (–0,723)                                                              | Отрицание с потребностью в понимании<br>F6 (0,855), F11 (0,588)                                              | Обращение к религии<br>F7 (0,875)                                                                                            |



С использованием коэффициента корреляции Спирмена был проведен корреляционный анализ параметров стилей саморегуляции и копинг-стратегий, в результате которого были выявлены взаимосвязи в группах С, НЗ, НОДА и НС.

Так, в группе С установлены:

- прямая взаимосвязь параметра стиля саморегуляции *оценка результатов* с копинг-стратегией *юмор* ( $r = 0,129$ ;  $p \leq 0,05$ ). Таким образом, оценка результатов происходит лучше, если нет заикливания на негативной эмоции при переживании стресса и проблема может быть воспринята с юмором;

- прямая взаимосвязь параметра стиля саморегуляции *самостоятельность* с копинг-стратегией *поведенческий уход от проблемы* ( $r = 0,138$ ;  $p \leq 0,05$ ). Положительная корреляция может объясняться тем, что высокий уровень самостоятельности сопряжен с собственным решением спортсмена либо действовать активно, либо вовсе ничего не делать;

- обратная взаимосвязь параметра стиля саморегуляции *самостоятельность* с копинг-стратегией *использование «успокоительных»* ( $r = -0,133$ ;  $p \leq 0,05$ ). Данная копинг-стратегия является поведенческой, а воздействие медикаментозных средств или алкоголя – это внешний фактор изменения поведения, выступающий в противоположность самостоятельному принятию решений, т. е. результат внутренней мотивации;

- обратная взаимосвязь общего показателя саморегуляции с копинг-стратегией *концентрация на эмоциях и их активное выражение* ( $r = 0,167$ ;  $p \leq 0,01$ ), корреляция указывает на то, что процесс саморегуляции реализуется менее эффективно, если спортсмен погружен в переживание негативной эмоции, поскольку данная копинг-стратегия подразумевает сконцентрированность на негативных переживаниях, эмоциях страха, тревоги, злости и т. д.;

- прямая взаимосвязь параметра стиля саморегуляции *самостоятельность* с копинг-стратегией *поведенческий уход от проблемы* ( $r = 0,127$ ;  $p \leq 0,05$ ) по аналогии с параметром стилей саморегуляции *самостоятельность*, она предполагает пассивную реакцию как вариант реализации саморегуляции.

У группы НЗ определены:

- обратная взаимосвязь параметра стиля саморегуляции *планирование* с копинг-стратегией *концентрация на эмоциях и их активное выражение* ( $r = -0,400$ ;  $p \leq 0,05$ ). Данная копинг-стратегия подразумевает сконцентрированность на негативных переживаниях, эмоциях страха, тревоги, злости, поэтому можно предположить, что планирование происходит лучше при отсутствии негативных эмоций;

- обратная взаимосвязь параметра стиля саморегуляции *планирование* с копинг-стратегией *планирование* ( $r = -0,383$ ;  $p \leq 0,05$ ). Поскольку этот параметр является деятельностным процессом и предполагает

реализацию продуманных действий по определенному плану, а копинг-стратегия *планирование*, наоборот, выступает как когнитивный процесс и вынуждает спортсмена сделать паузу и обдумать, как ему справиться с проблемой, чтобы потом двигаться дальше, то, таким образом, либо индивид действует, либо размышляет, строит планы;

- обратная взаимосвязь параметра стиля саморегуляции *программирование* с копинг-стратегией *использование инструментальной социальной поддержки* ( $r = -0,333$ ;  $p \leq 0,05$ ). Она может быть интерпретирована таким образом, что при построении последовательности действий, которое предполагает самостоятельное обдумывание способов выполнения тренировочной задачи и моделирования соревновательного поведения, спортсмен не нуждается во внешней помощи или советах;

- обратная взаимосвязь параметра стиля саморегуляции *оценка результатов* с копинг-стратегией *подавление конкурирующей деятельности* ( $r = -0,374$ ;  $p \leq 0,05$ ). Полученная корреляция означает, что более сильная необходимость в подавлении другой деятельности, наличие различных конкурирующих видов деятельности и способность отвлекаться от них взаимосвязаны с менее качественной оценкой спортивных результатов и менее тщательным анализом тренировок и соревнований;

- обратная взаимосвязь параметра стиля саморегуляции *гибкость* с копинг-стратегией *позитивное переформулирование и личностный рост* ( $r = -0,433$ ;  $p \leq 0,01$ ). Наличие положительных моментов в проблемной ситуации указывает на потребности перестройки своей деятельности и изменения тактики, отсутствие необходимости коррекции действий в процессе тренировок и соревнований;

- обратная взаимосвязь параметра стиля саморегуляции *гибкость* с копинг-стратегией *активное совладание* ( $r = -0,369$ ;  $p \leq 0,05$ ). Можно предположить, что для реализации активного совладания со стрессом спортсмен начнет использовать привычные ему схемы действий, поэтому его поведение будет скорее ригидным, нежели гибким, и перестроение тактики или изменение действий будет невозможно;

- обратная взаимосвязь параметра стиля саморегуляции *гибкость* с копинг-стратегией *планирование* ( $r = -0,399$ ;  $p \leq 0,05$ ). Поскольку данная копинг-стратегия предполагает мысленное обдумывание проблемы, другими словами, представляет собой определенное бездействие, то поэтому невозможны как коррекция действий в процессе тренировок или соревнований, так и изменения в тактике соревновательного поведения;

- обратная взаимосвязь общего уровня саморегуляции с копинг-стратегией *планирование* ( $r = -0,484$ ;  $p \leq 0,05$ ). По аналогии с параметрами стилей саморегуляции *планирование* и *гибкость* данная корре-



ляция подразумевает, что процесс саморегуляции представляет собой реализацию действий, а копинг-стратегия *планирование* как когнитивная переменная предполагает обдумывание, т. е. бездействие.

Для группы НОДА выявлены:

- обратная взаимосвязь параметра стиля саморегуляции *программирование* с копинг-стратегией *юмор* ( $r = -0,404$ ;  $p \leq 0,05$ ). Чтобы увидеть слабые или проблемные стороны в процессе реализуемой деятельности, невозможно воспринимать их с юмором;

- обратная взаимосвязь параметра стиля саморегуляции *программирование* с копинг-стратегией *подавление конкурирующей деятельности* ( $r = -0,419$ ;  $p \leq 0,05$ ). В случае если возникает затруднение или препятствие, вызывающее стресс, наличие большого количества разнообразных видов деятельности (она может выступать в качестве конкурирующей) может препятствовать тщательному моделированию соревновательной деятельности и построению тренировочного процесса;

- обратная взаимосвязь параметра стиля саморегуляции *оценка результатов* с копинг-стратегией *отрицание* ( $r = -0,435$ ;  $p \leq 0,05$ ), прямая взаимосвязь этого же параметра с копинг-стратегией *принятие* ( $r = 0,439$ ;  $p \leq 0,05$ ). Данные копинг-стратегии нужно рассматривать в совокупности, поскольку они являются противоположными друг другу. Стоит отметить характерное совпадение корреляционных взаимосвязей. Оценка достижений, тщательный анализ результатов в процессе тренировок и на соревнованиях невозможны при отрицании наличия проблемы. Они реализуются только в случае признания реальности проблемы;

- обратная взаимосвязь параметра стиля саморегуляции *гибкость* с копинг-стратегией *сдерживание* ( $r = -0,463$ ;  $p \leq 0,05$ ). Названная переменная характеризуется паузой, выжиданием в совладании со стрессором. Гибкость предполагает перестроение деятельности, изменение тактики. Как и в случае с копинг-стратегией *планирование*, саморегуляция не может быть реализована, поскольку сдерживание ограничено когнитивным уровнем;

- обратная взаимосвязь общего уровня саморегуляции с копинг-стратегией *сдерживание* ( $r = -0,455$ ;  $p \leq 0,05$ ), что может быть интерпретировано аналогично параметру стилей саморегуляции *гибкость*, обратная взаимосвязь с копинг-стратегией *использование «успокоительных»* ( $r = -0,442$ ;  $p \leq 0,05$ ). В силу в основном серьезного физического нарушения здоровья спортсменов-паралимпийцев группы НОДА необходимо принимать лекарства, в частности успокаивающие или обезболивающие, поэтому сознательный контроль может быть уменьшен.

У группы НС обнаружены:

- прямая взаимосвязь параметра стиля саморегуляции *планирование* с копинг-стратегией *обращение*

к религии ( $r = 0,417$ ;  $p \leq 0,05$ ). Она может быть интерпретирована как надежда не только на хорошую физическую подготовку в результате тренировок, но и духовную или психологическую составляющую как часть общей подготовки спортсмена. Аналогично объяснена и прямая взаимосвязь с копинг-стратегией *использование эмоциональной социальной поддержки* ( $r = 0,370$ ;  $p \leq 0,05$ ) как поддержка от окружающих, задающая оптимистичный настрой на соревнование;

- обратная взаимосвязь параметра стиля саморегуляции *программирование* с копинг-стратегией *позитивное переформулирование и личностный рост* ( $r = -0,345$ ;  $p \leq 0,05$ ). Данная копинг-стратегия аналогична копинг-стратегии *юмор*, поскольку они входят в один фактор и коррелируют между собой. Чтобы увидеть слабые или проблемные стороны в процессе реализуемой деятельности, невозможно воспринимать их с юмором или находить позитивные стороны. Наоборот, признание ошибок, затруднений в реализации будет способствовать лучшей саморегуляции;

- обратная взаимосвязь параметра стиля саморегуляции *программирование* с копинг-стратегией *использование инструментальной социальной поддержки* ( $r = -0,331$ ;  $p \leq 0,05$ ). Данная взаимосвязь аналогична взаимосвязи в группе НЗ и подразумевает, что спортсмен не нуждается во внешней помощи или советах, поскольку стиль саморегуляции *программирование* предполагает самостоятельное построение последовательности действий, обдумывание способов выполнения тренировочной задачи и моделирование соревновательного поведения;

- прямая взаимосвязь параметра стиля саморегуляции *программирование* с копинг-стратегией *использование «успокоительных»* ( $r = 0,349$ ;  $p \leq 0,05$ ). Планируемый прием медикаментозных средств зависит от построения тренировок, т. е. поддержание хорошего самочувствия и физической формы является частью подготовки в процессе тренировки;

- обратная взаимосвязь параметра стиля саморегуляции *гибкость* с копинг-стратегией *подавление конкурирующей деятельности* ( $r = -0,404$ ;  $p \leq 0,05$ ). Так же как в параметре саморегуляции *программирование*, при наличии большого количества отвлекающих, конкурирующих видов деятельности спортсмену сложнее сосредоточиться на перестроении текущей деятельности;

- обратная взаимосвязь параметра стиля саморегуляции *самостоятельность* с копинг-стратегией *принятие* ( $r = -0,426$ ;  $p \leq 0,01$ ). Если спортсмен берет ответственность на себя, то он не просто пассивно принимает возникшую проблему, а, наоборот, начинает искать пути ее решения, поэтому здесь выявлена отрицательная корреляция.



## Заключение

В группах спортсменов и спортсменов-паралимпийцев с различными видами нарушений (зрения, опорно-двигательного аппарата, слуха) можно выделить общие характеристики и отличия. Фактор *поиск внешней поддержки*, характеризующийся принятием или избеганием проблемы, а также фактор *активное планирование для решения проблемы* являются основными. Кроме того, выделены факторы *позитивное переформулирование* и *успокоение*, первый из них обладает достаточной дисперсией, а второй является общим для всех групп, однако в каждой из них он приобретает свою специфику. Также фактору *успокоение* свойственно либо пассивное ожидание, связанное с получением помощи от высших сил (спортсмены надеются на то, что ситуация разрешится сама собой), либо сдерживание (т. е. выживание, отсутствие каких-либо действий), либо отрицание, нежелание думать о проблеме, избегание как мыслей, так и действий по признанию существования проблемы и ее решению.

Таким образом, приоритетными (превалирующими) вторичными факторами для групп С, НЗ, НОДА являются поведенческие и эмоциональные факторы проблемно ориентированного характера, менее выраженными – когнитивные и поведенческие факторы дисфункционального характера; для группы НС – поведенческие факторы проблемно ориентированного характера и когнитивный фактор в основном дисфункционального характера, менее выраженным – эмоциональный фактор преимущественно проблемно ориентированного характера и когнитивный фактор проблемно ориентированного характера.

Исходя из вторичной факторной структуры (по Карверу), копинг-стратегии можно объединить в группы.

В первую группу включены копинг-стратегии, связанные с поиском социальной поддержки как эмоционального характера (группы С, НЗ, НОДА), так и в виде помощи или совета (группа НС), как активной реакции (группы С, НЗ), так и пассивной (группы НОДА, НС).

Вторая группа содержит копинг-стратегии поведенческого характера, связанные с активной реакцией на преодоление проблемной ситуации.

Наибольшая защитная реакция здесь проявляется у спортсменов группы НС, где активные действия взаимосвязаны с нахождением позитивных моментов в проблеме и избеганием мыслей о ней. Можно предположить, что у спортсменов группы НС возникает тревога о том, что они не смогут справиться с ситуацией, и это заставляет их воспринимать ее позитивно или вовсе преуменьшать ее значимость.

Третья, четвертая и пятая группы представлены копинг-стратегиями когнитивного характера. Эти группы связаны с выражением установок и обдумыванием проблемной ситуации, направленных либо на ее разрешение, либо на ее отрицание, избегание или игнорирование.

В отношении взаимосвязи копинг-стратегий и параметров стилей саморегуляции можно сделать следующий вывод. В группе спортсменов (группа С) установлены корреляции преимущественно с поведенческими дисфункциональными копинг-стратегиями (*поведенческий уход от проблемы, использование «успокоительных»*). В группах спортсменов-паралимпийцев (НЗ, НОДА, НС в совокупности) большинство корреляций выявлены с копинг-стратегиями поведенческого характера (это такие проблемно ориентированные копинг-стратегии, как *планирование, использование инструментальной социальной поддержки, подавление конкурирующей деятельности, активное совладание*), а также дисфункционального характера (*поведенческий уход от проблемы, использование «успокоительных», сдерживание*). Выделены копинг-стратегии когнитивного характера, преимущественно проблемно ориентированные (*позитивное переформулирование и личностный рост, принятие, юмор*), а также дисфункциональная копинг-стратегия *отрицание*. Копинг-стратегии эмоционального характера (*концентрация на эмоциях и их активное выражение, обращение к религии, использование эмоциональной социальной поддержки*) реже взаимосвязаны со стилями саморегуляции. Таким образом, копинг-стратегии, находящиеся во взаимодействии с процессом саморегуляции, в первую очередь направлены на активное преодоление трудной ситуации (с незначительным эмоциональным реагированием) или на обдумывание поиска решения.

## Библиографические ссылки

1. Исаева ЕР. *Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни*. Санкт-Петербург: СПбГМУ; 2009. 136 с.
2. Гордеева ТО, Осин ЕН, Рассказова ЕИ, Сычев ОА, Шевяхова ВЮ. Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника СОРЕ. 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 имени Н. А. Некрасова; 2010. с. 195–197.
3. Моросанова ВИ, Бондаренко ИН. *Диагностика саморегуляции человека*. Шапошникова ОВ, редактор. Москва: Когито-центр; 2015. 304 с.
4. Сладкова НА, автор-составитель. *Функциональная классификация в паралимпийском спорте*. Москва: Советский спорт; 2011. 160 с.



5. 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.
6. Крюкова ТЛ. Психология совладающего поведения. Кострома: КГУ имени Н. А. Некрасова; 2010. 343 с.
7. Шестиловская НА. Сравнительный анализ факторной структуры саморегуляции спортсменов и паралимпийцев. *Право. Экономика. Психология*. 2021;1(21):89–94.
8. Наследов АД. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. Санкт-Петербург: Речь; 2004. 392 с.
9. Дорогонько ЕВ. Обработка и анализ социологических данных с помощью пакета SPSS. Сургут: СурГУ; 2010. с. 83–95.

## References

1. 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.
2. Gordeeva TO, Osin EN, Rasskazova EI, Sychev OA, Shevyakhova VYu. [Measurement of coping strategies: the Russian adaptation of COPE test]. In: Kryukova TL, Saporovskaya 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 2<sup>nd</sup> 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.
3. Morosanov VI, Bondarenko IN. *Diagnostika samoregulyatsii cheloveka* [Diagnostics of human self-regulation]. Shaposhnikova OV, editor. Moscow: Kogito-Center; 2015. 304 p. Russian.
4. Sladkova NA, author-compiler. *Funktsional'naya klassifikatsiya v paralimpiiskom sporte* [Functional classification in Paralympic sport]. Moscow: Sovetskii sport; 2011. 160 p. Russian.
5. 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.
6. Krukova TL. *Psikhologiya sovladayushchego povedeniya* [Psychology of coping behavior]. Kostroma: Kostroma State University named after N. A. Nekrasova; 2010. 343 p. Russian.
7. Shestilovskaya NA. A Comparative analysis of the factor structure of athletes and paralympians' self-regulation. *Pravo. Economica. Psychologia*. 2021;1(21):89–94. Russian.
8. 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.
9. 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. 83–95. Russian.

Статья поступила в редакцию 11.07.2021.  
Received by editorial board 11.07.2021.