

ПРОЯВЛЕНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СПОРТСМЕНОВ-ИНВАЛИДОВ

*Костянюк А.В., магистрант 3 курса заочной формы обучения
направления подготовки «Психология» филиала РГСУ в г. Минске,
Полющук Ю.А., канд. пс. наук, доцент*

Сегодня, по данным Всемирной организации здравоохранения, доля людей с ограниченными возможностями, обусловленными стойкими структурными и функциональными изменениями организма, составляет не менее 10% населения большинства стран. Инвалидность отражает не только проблемы, возникающие в функциях или структурах организма, но и взаимодействие человека с ограниченными возможностями общества, в котором этот человек живет, что актуализирует развитие медицинской и психосоциальной реабилитации.

Одним из перспективных направлений работы, которые позволяют обеспечить условия для самореализации и социализации личности людей с ограниченными возможностями, выступает адаптивная физическая культура и спорт. Они позволяют снизить негативные изменения психоэмоционального состояния и создать предпосылки для физической и психической адаптации человека к новым условиям жизни.

На сегодняшний день наиболее перспективным подходом в решении проблемы стресса в различных сферах деятельности человека является изучение стратегий совладания со стрессом, копинг-стратегий.

Совладающее поведение определяется как целенаправленное социальное поведение, позволяющее справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессом) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, – через осознанные стратегии действий. Это сознательное поведение направлено на активное изменение, преобразование ситуации, получение контроля, или на приспособление к ней, если ситуация не поддается контролю [2].

Среди существующих подходов к понятию копинга наиболее разработанной является концепция Р. Лазаруса, который понимал копинг как средства психологической защиты, вырабатываемые человеком, в ответ на психотравмирующие события и воздействующие на ситуационное поведение. Автор выделил восемь видов копинг-стратегий: конфронтационный копинг, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка [2].

Основными задачами копинга, по мнению Р. Лазаруса, выступают:

- 1) минимизация негативных воздействий обстоятельств и повышение возможностей восстановления (выздоровления);
- 2) терпение, приспособление или регулирование, преобразование жизненных ситуаций;
- 3) поддержание позитивного, положительного «образа Я», уверенности в своих силах;

- 4) поддержание эмоционального равновесия;
- 5) поддержание, сохранение достаточно тесных взаимосвязей с другими людьми [1].

Эффективность преодоления зависит от того, насколько реализованы данные задачи. Преодолевающее поведение оценивается как успешное, если оно: устраняет физиологические и уменьшает психологические проявления напряжения; дает личности возможность восстановить достижимую активность; оберегает человека от психического истощения.

Эмпирическое исследование стратегий совладающего поведения проводилось с использованием опросника «Копинг стратегий» Р. Лазаруса. Данная методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году, адаптирована Т. Л.Крюковой, Е. В. Куфтяк, М.С.Замышляевой в 2004 году. Испытуемыми выступили 60 респондентов, относящихся к категории спортсменов-инвалидов, из них 30 спортсмены бегового вида спорта и 30 – спортсмены, занимающиеся танцами на колясках.

В результате диагностики были получены следующие данные. У испытуемых преобладает средний уровень выраженности копинг-стратегий (51%), затем следует высокий уровень (35%), наименее представлен низкий уровень (14%).

Доминирующей копинг-стратегией является стратегия «принятие ответственности», средний уровень которой отмечен у 70% респондентов исследуемой выборки. Данная стратегия проявляется в признании субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. Ее выраженность в поведении может приводить к неоправданной самокритике, переживанию чувства вины и хронической неудовлетворенности собой.

На втором месте – стратегия «дистанцирование», средний уровень наблюдается у 65% респондентов. Для них свойственно преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания.

У 58,3% опрошенных выявлен средний уровень по стратегиям «конфронтационный копинг» (агрессивные усилия по изменению ситуации) и «социальная поддержка» – разрешение проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Характерны ориентированность на взаимодействие с другими людьми, ожидание поддержки, внимания, совета, сочувствия, конкретной действенной помощи.

У испытуемых высокий уровень преобладает в выраженности стратегий «самоконтроль» и «положительная переоценка» (по 48,3% каждая). Так, для этой группы испытуемых характерно преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на восприятие ситуации и выбор стратегии

поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию. Положительная переоценка выражается в преодолении негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием.

Среди испытуемых 46,6% преодолевают стрессовые состояния с помощью высокой выраженности копинг-стратегии «планирование решения проблемы», то есть преодоление проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов.

Однако, в отличие от них, у 40% респондентов высокая выраженность копинга «бегство-избегание», который проявляется в преодолении личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения.

Различия в проявлении копинг-стратегий у спортсменов-фехтовальщиков и спортсменов, занимающихся танцами на колясках выявлялись при помощи критерия Манна-Уитни. Так, спортсмены-фехтовальщики чаще используют копинг-стратегии «дистанцирование» ($U=238,5$; $p<0,05$), «самоконтроль» ($U=244,5$; $p<0,05$), «бегство-избегание» ($U=127,5$; $p<0,05$) и «планирование решения проблемы» ($U=271,0$; $p<0,05$). Спортсмены, занимающиеся танцами на колясках, чаще используют копинг-стратегию «принятие ответственности» ($U=283,5$; $p<0,05$).

Таким образом, в исследуемой выборке отмечается статистически значимые различия в выборе копинг-стратегий у спортсменов-инвалидов, занимающихся разными видами спорта. Поскольку выбранные стратегии не всегда оптимальны, необходимо дополнительное исследование с учетом личностных характеристик испытуемых. Применение оптимальных копинг-стратегий будет способствовать личностному и профессиональному развитию спортсменов-инвалидов.

Список использованных источников:

1. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 306 с.
2. Coyne J.C., Lazarus R.S. Cognitive style, stress perception and coping / J.C. Coyne, R.S. Lazarus // Handbook of stress and anxiety / Eds. J.L. Kutash, L.B. Schlesinger. – 1980. – P. 144-158.