

УДК 796.332:159.9

## ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ЛЮБИТЕЛЬСКОМ ФУТБОЛЕ

*Александр Сергеевич Болдов*, кандидат педагогических наук, доцент, *Алексей Витальевич Гусев*, кандидат педагогических наук, доцент, *Виктор Иванович Шарагин*, кандидат военных наук, доцент, *Московский государственный психолого-педагогический университет*, г. Москва; *Александр Дементьевич Калинин*, кандидат педагогических наук, доцент, *Российский национальный исследовательский медицинский университет*, им. Н.И. Пирогова, г. Москва; *Михаил Никанорович Комаров*, кандидат педагогических наук, доцент, *Российский государственный социальный университет*, г. Москва

### Аннотация

Соревновательная деятельность связана с постоянно меняющимися условиями, вызывающими у спортсменов необходимость использования тех или иных копинг-стратегий реагирования. В статье приведены результаты исследования особенностей применения копинг-стратегий у спортсменов-любителей, занимающихся футболом. Было установлено, что у исследуемой группы лиц доминирующими копинг-стратегиями являются самоконтроль, принятие ответственности, планирование решения проблемы и положительная переоценка.

**Ключевые слова:** копинг-стратегии, спортсмены-любители, любительский футбол, спортивная психология.

## FEATURES OF APPLICATION OF COPING STRATEGIES IN AMATEUR FOOTBALL

*Alexander Sergeevich Boldov*, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, *Alexey Vitalievich Gusev*, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, *Viktor Ivanovich Sharagin*, the candidate of military science, senior lecturer, *Moscow State University of Psychology and Education*; *Alexander Dementyevich Kalinin*, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, *Pirogov Russian National Research Medical University*, Moscow; *Mikhail Nikanorovich Komarov*, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, *Russian State Social University*, Moscow

### Annotation

Competitive activity is connected with constantly changing conditions causing at athletes the necessity in use of these or those coping strategies of reaction. This article presents the results of the study of features application of the coping strategies in playing soccer by the amateur athletes. It was revealed that the dominant coping strategies of study group are self-control, responsibility, problem solving planning and positive re-evaluation.

**Keywords:** coping strategies, amateur athletes, amateur football, sports psychology.

## ВВЕДЕНИЕ

Любой спорт предполагает наличие не только физических нагрузок, но и психологического напряжения и стрессовых ситуаций [2]. Реагирование на возникающий дискомфорт заключается в выстраивании копинг-стратегий, в роли которых выступают способы деятельности, помогающие адаптироваться в сложной ситуации и удерживать психологическое равновесие [10]. По мнению R. Lazarus, копингом является стратегия совладания с тревогой и стрессом [7].

Копингом принято считать осмысленное подходящее поведение, которое направлено на разрешение и преодоление стрессовой ситуации. Применяемая на практике копинг-стратегия зависит не только от личности индивида, но и от сложности случившейся ситуации. Функции копинг-стратегий связаны со стабилизацией внутреннего и внешнего равновесия субъекта, психического и физического здоровья, удовлетворенности социальными отношениями [7].

Любой человек независимо от сферы его профессиональной деятельности, использует копинг-стратегии, однако у спортсменов уровень развития копинг-стратегий имеет высокий уровень значения, так как от этого зависит не только успех на соревнованиях, но и психологическое благополучие спортсмена [8]. Соревновательная и тренировочная деятельность спортсмена выступает воздействием стрессогенных факторов и требует повышенной стрессоустойчивости и повышенных психических качеств личности, которые могут обеспечить стресс преодолевающее поведение и результативность соревновательной деятельности [1, 6, 9].

Выбор той или иной копинг-стратегии – процесс сложный и определяется уникальностью ситуации [3], так как от выбора копинг-стратегии зависит успешность дальнейшего развития ситуации, так же использование той или иной стратегии поведения свидетельствует о устойчивости, целостности и зрелости личности [4, 10]. Адаптация к новым условиям, гармонизация взаимодействия ситуации и субъекта – одна из целей применения копинга [4].

Цель исследования – выявление копинг-стратегий у спортсменов-любителей, занимающихся любительским футболом.

### МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В группу испытуемых вошло 11 мужчин в возрасте от 18 до 23 лет, занимающихся любительским футболом в течение 3-5 лет и выступающие в любительском футбольном чемпионате «Urban Cup–2017» (Первая лига). У респондентов отсутствовали официальные футбольные звания и разряды. Испытуемые являлись представителями разноименных команд, что исключило влияние социально-средовых отклонений на ответы.

Для изучения копинг-стратегий спортсменов-любителей применялись методика R. Lazarus «Способы совладающего поведения» (1988) в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык и М.С. Замышляевой (2004), направленной на определение способов преодоления трудностей в различных сферах жизнедеятельности [5]. Методика включает в себя 50 утверждений, каждое из которых отражает определенный способ поведения в проблемной или трудной ситуации. Шкала оценки результатов методики включала в себя 8 копинг-стратегий: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка.

Каждый ответ респондента соотносился с соответствующей шкалой копинг-стратегий и ранжировался от 0 до 3 баллов. Уровень напряжения вероятности применения той или иной копинг-стратегии зависел от суммы баллов ответов респондентов соответственно.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты исследования копинг-стратегий спортсменов-любителей, занимающихся любительским футболом, и участвующие в соревнованиях Первой лиги Любительского футбольного чемпионата «Urban Cup – 2017» представлены на рисунке 1 и в таблице 1.

В ходе анализа копинг-стратегий у спортсменов-любителей, занимающихся любительским футболом, было выявлено, что у испытуемых высокий уровень напряжения преобладает в таких копинг-стратегиях как «Самоконтроль» (7 чел.), «Принятие ответственности» (8 чел.), «Планирование решения проблемы» (7 чел.) и «Положительная переоценка» (5 чел.).

Лидеры среднего уровня напряжения выявляются в копинг-стратегиях «Конфронтация» (7 чел.), «Дистанцирование» (8 чел.), «Поиск социальной поддержки» (8 чел.), «Бегство-избегание» (8 чел.) и «Положительная переоценка» (5 чел.).

Низкий уровень напряжения выявлен во всех копинг-стратегиях, особенно он ярко представлен в копинг-стратегии «Конфронтация» (3 чел.), «Дистанцирование» (2 чел.),

«Поиск социальной поддержки» (2 чел.) и «Бегство-избегание» (2 чел.).

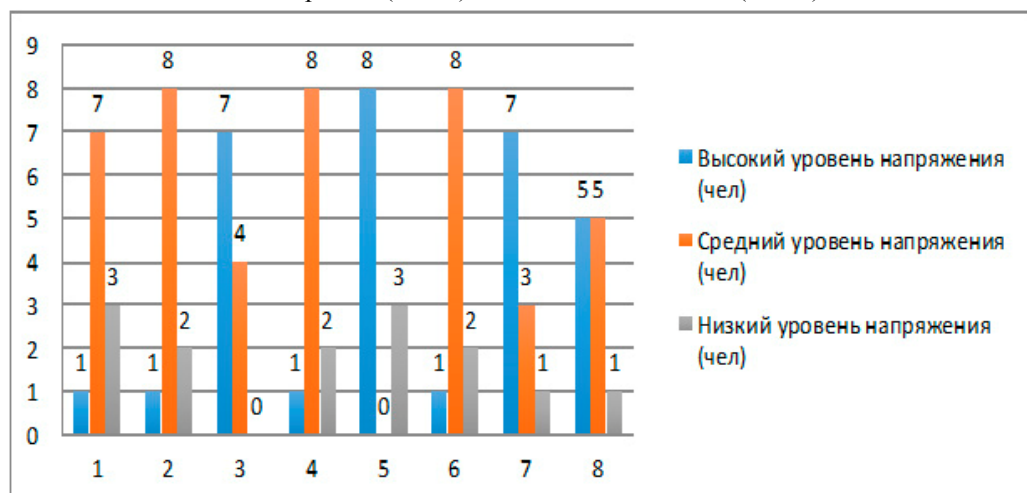


Рисунок 1 – Распределение уровней напряжения копинг-стратегий по R. Lazarus (1988)

Таблица 1. – Результаты исследования копинг-стратегий по методике R. Lazarus (1988)

| Копинг-стратегия              | X     | Mo | Me | Ex    | As    | δ    |
|-------------------------------|-------|----|----|-------|-------|------|
| Конфронтация                  | 7,82  | 3  | 8  | 0,4   | 0,31  | 4,07 |
| Дистанцирование               | 9     | 11 | 9  | 1,03  | -0,27 | 4,29 |
| Самоконтроль                  | 13    | 13 | 13 | -1,31 | -0,33 | 3,77 |
| Поиск социальной поддержки    | 9,09  | 8  | 9  | 1,71  | 0,58  | 3,65 |
| Принятие ответственности      | 12,36 | 15 | 15 | -0,24 | -1,11 | 5,87 |
| Бегство-избегание             | 9,64  | 11 | 10 | 1,62  | 0,42  | 3,91 |
| Планирование решения проблемы | 12,1  | 14 | 14 | 0,38  | -0,84 | 4,35 |
| Положительная переоценка      | 11,36 | 9  | 11 | 0,56  | -0,71 | 3,47 |

Согласно результатов по данным среднеарифметических, модальных и медианных показателей, ведущими копинг-стратегиями спортсменов-любителей, занимающихся любительским футболом являются «Самоконтроль» ( $X=13$ ;  $Mo=13$ ;  $Me=13$  при  $Ex=-1,31$  и  $As=-0,33$ ), «Принятие ответственности» ( $X=12,36$ ;  $Mo=15$ ;  $Me=15$  при  $Ex=-0,24$  и  $As=-1,11$ ) и «Планирование решения проблемы» ( $X=12,1$ ;  $Mo=14$ ;  $Me=14$  при  $Ex=0,38$  и  $As=-0,84$ ). Готовность применить в возникающих спортивных ситуациях такие копинг-стратегии как «Положительная переоценка» ( $X=11,36$ ;  $Mo=9$ ;  $Me=11$  при  $Ex=0,56$  и  $As=-0,71$ ), «Бегство-избегание» ( $X=9,64$ ;  $Mo=11$ ;  $Me=10$  при  $Ex=1,62$  и  $As=0,42$ ), «Дистанцирование» ( $X=9$ ;  $Mo=11$ ;  $Me=9$  при  $Ex=1,03$  и  $As=-0,27$ ) и «Поиск социальной поддержки» ( $X=9,09$ ;  $Mo=8$ ;  $Me=9$  при  $Ex=1,71$  и  $As=0,58$ ) находятся у футболистов-любителей на среднем уровне. Такая копинг-стратегия как «Конфронтация» так же находится в пределах средних значений напряженности признака по среднеарифметическим и медианным показателям ( $X=7,82$ ;  $Me=8$  при  $Ex=0,4$  и  $As=0,31$ ), однако модальная её характеристика выбивается из общей картины ( $Mo=3$ ), что говорит нам о меньшей вероятности применения такой копинг-стратегии спортсменами-любителями, участвующих в любительском чемпионате.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исходя из полученных результатов исследования копинг-стратегий спортсменов-любителей, занимающихся любительским футболом и участвующих в Любительском чемпионате «Urban Cup – 2017», можно отметить, что в стрессовых ситуациях футболисты-любители склонны преодолевать негативные переживания за счет сдерживания эмоций и минимизации их влияния на принятие решений или положительного их переосмысления, рассмотрения их как стимула. Футболисты-любители в меньшей степени готовы

инициировать и гиперболизировать конфронтационные моменты соревновательной деятельности – для них характерно принятие ответственности на себя, целенаправленный анализ ситуации и возможностей ее разрешения с учетом своего опыта и ресурсов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Болдов, А.С. Развитие личностного потенциала студента в образовательном процессе физической культуры / А.С. Болдов, А.Л. Волобуев, Е.Э. Ивашкова // *Физическое воспитание и детско-юношеский спорт*. – 2016. – № 1. – С. 100-105.
2. Болдов, А.С. Формирование интереса к физкультурно-оздоровительной деятельности у студентов специальных медицинских групп : коллективная монография / А.С. Болдов, А.В. Гусев, В.Ю. Карпов. – Москва : Перспектива, 2017. – 131 с.
3. Будницкий, А.А. Копинг-стратегии как проблема современной психологии / А.А. Будницкий, Е.А. Левкова // *Научные труды SWORLD*. – 2014. – № 1. – С. 10-17.
4. Корытова, Г.С. Структура защитного и совладающего поведения в профессиональной деятельности педагогических работников / Г.С. Корытова // *Сибирский психологический журнал*. – 2005. – № 21. – С. 112-113.
5. Крюкова, Т.Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтык // *Журнал практического психолога*. – 2007. – № 3. – С. 93-112.
6. Сизикова, О.А. О формировании конструктивных копинг-стратегий у спортсменов высокой квалификации в ситуациях отрицательного опыта в соревновательной деятельности / О.А. Сизикова, Н.П. Филатова // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. – 2008. – № 11 (45). – С. 86-90.
7. Сухова, Е.В. Понятие «копинг-стратегии» и пример асоциальных копинг-стратегий / Е.В. Сухова // *Прикладная юридическая психология*. – 2014. – № 1. – С. 76-83.
8. Физическая культура и спорт в формировании психологической устойчивости студентов к экстремальным ситуациям / О.Г. Логинов, А.Л. Волобуев, В.Ю. Карпов, А.В. Романова // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2015. – № 11 (129). – С. 144-149.
9. Эффективность усвоения дисциплины «Прикладная физическая культура» студентами-психологами в рамках реализации рабочей программы образовательного стандарта 3+ / А.С. Болдов, Г.С. Афонина, А.В. Гусев, Л.Ю. Климова // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. – 2017. – № 2 (144). – С. 18-22.
10. Boldov, A.S. Phonosemantic analysis of the attitudes of psychology students towards physical exercise and sports / A.S. Boldov, A.V. Gusev, V.Yu. Karpov // *Materials of Economic and Social Development : Book of Proceedings 25th International Scientific Conference on Economic and Social Development – "XVII International Social Congress (ISC-2017)", 30-31 October 2017. – Moscow, 2017. – P. 364-370.*

#### REFERENCES

1. Boldov, A.S., Volobuev, A.L. and Ivashkova, E.E. (2016), "The development of personal potential of students in the educational process of physical culture", *Physical education and youth sport*, No. 1, pp. 100-105.
2. Boldov, A.S., Gusev, A.V. and Karpov, V.Yu. (2017), *Formation of interest to sports and recreational activity at students of special medical groups, collective monograph*, Perspective, Moscow.
3. Budnitsky, A.A. and Levkova, E.A. (2014), "Coping strategies as a problem of modern psychology", *Scientific works SWORLD*, No. 1, pp. 10-17.
4. Korytova, G.S. (2005), "Structure of protective and overcoming behavior in professional activity of pedagogical workers", *Siberian psychological magazine*, No. 21, pp. 112-113.
5. Kryukova, T.L. and Kuflyak, E.V. (2007) "Questionnaire book of ways of overcoming (adaptation of a technique of WCQ)", *Magazine of the practical psychologist*, No.3, pp. 93-112.
6. Sizikova, O.A. and Filatova, N.P. (2008) "About formation of constructive coping-strategy at athletes of high qualification in situations of negative experience in competitive activity", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 45, No. 11, pp. 86-90.
7. Sukhova, E.V. (2014) "Coping-strategy concept and example of asocial coping strategies", *Applied legal psychology scientific journal*, No.1, pp.76-83.
8. Loginov O.N., Volobuev A.L., Karpov, V.Yu. and Romanov, V.A. (2015), "Physical education and sports in the formation of psychological resistance of students to extreme situations", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 129, No. 11, pp. 144-149.

9. Boldov, A.S., Afonina, G.S., Gusev, A.V. and Klimova, L.Yu. (2017), "Efficiency of assimilation "Applied physical culture" by psychologists' students within implementation of the working program of the educational standard 3+", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 144, No. 2, pp. 18-22.

10. Boldov, A.S., Gusev, A.V. and Karpov, V.Yu. (2017) "Phonosemantic analysis of the attitudes of psychology students towards physical exercise and sports", *Materials of Economic and Social Development (Book of Proceedings), 25th International Scientific Conference on Economic and Social Development – XVII International Social Congress (ISC-2017), 30-31 October 2017, Moscow*, pp. 364-370.

**Контактная информация:** vu2014@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 27.11.2018*

**УДК 159.9.075:616.61**

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ПАЦИЕНТОВ С ХРОНИЧЕСКОЙ ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ ДО И ПОСЛЕ ТРАНСПЛАНТАЦИИ ПОЧКИ**

*Олеся Юрьевна Микита, заведующая учебно-клиническим отделом, научный сотрудник отделения трансплантации почки и поджелудочной железы,*

*Анзор Шалвович Хубутия, академик РАН, доктор медицинских наук, профессор, главный трансплантолог ДЗ, президент,*

*НИИ скорой помощи им. Н.В. Склифосовского ДЗ г. Москвы*

### **Аннотация**

В статье приведены результаты сравнительного анализа психодиагностических показателей психологического статуса и качества жизни пациентов с хронической почечной недостаточностью до трансплантации почки, находящихся в листе ожидания и проходящих процедуру гемодиализа и пациентов через месяц после трансплантации почки. Для обследования пациентов использовались психодиагностические методики: тест «Смыслоразножизненных ориентаций», «Интегративный тест тревожности», опросник оценки «Качества жизни» («SF-36 Health Status Survey»). Полученные данные позволили обосновать рекомендации по психологическому сопровождению пациентов до и после трансплантации почки.

**Ключевые слова:** хроническая почечная недостаточность, трансплантация почки, психологический статус, качество жизни, психодиагностические методики, психологическое сопровождение, сравнительный анализ, психокоррекция, клинический психолог, психотерапевт, комплаентность.

## **PSYCHOLOGICAL STATUS AND HEALTH STATUS OF PATIENTS WITH CHRONIC RENAL FAILURE BEFORE AND AFTER KIDNEY TRANSPLANTATION**

*Olesya Yurevna Mikita, the head of educational and clinical department, the research associate of office of transplantation of kidney and pancreas,*

*Anzor Shalvovich Hubutiya, the academician of RAS, doctor of medical sciences, professor, chief transplantologist of Moscow Department of Healthcare, president,*

*Scientific Research Institute of Emergency Medicine named after N.V. Sklifosovsky of the Moscow Department of Healthcare*

### **Annotation**

The article presents the results of the comparative analysis of psychodiagnostic indicators of the psychological status and quality of life of patients with chronic renal failure before kidney transplantation, who are in the waiting list and undergoing hemodialysis and patients who underwent kidney transplantation a month ago. To conduct the study the authors used the psychodiagnostic methods: test of "Meaning of Life Orientations", "Integrative test of anxiety", a survey to assess the "Health Status" ("SF-36 Health Status Survey"). Recommendations on psychological support of the considered groups of patients aimed at improving the efficiency and effectiveness of treatment are formulated.

**Keywords:** chronic renal failure, kidney transplantation, psychological status, quality of life, psychodiagnostic methods, psychological support, comparative analysis, psychological correction, clinical