

ОСОБЕННОСТИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ЛЮДЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАПОЭЙРОЙ

FEATURES OF HARDINESS AND COPING STRATEGIES OF PEOPLE INVOLVED IN CAPOEIRA

**M. Kuzmin
A. Karapetova
E. Mironova
O. Esepenok**

Summary. The article considers the most actual problem of coping behavior for modern psychology. One of the factors determining the formation of coping strategies are martial arts. The article presents the results of an empirical research of the hardiness and coping strategies of people engaged in martial arts — capoeira. The positive influence of capoeira on ways of coping behavior of people in difficult, stressful situations was revealed.

Keywords: coping behavior, coping behavior strategies, coping strategies, hardiness, martial arts, capoeira.

Кузьмин Михаил Юрьевич

*К.псх.н., доцент, Иркутский государственный университет
mirroy@mail.ru*

Карпетова Алина Владимировна

*Иркутский государственный университет
alina.karapetowa@yandex.ru*

Миронова Елена Ивановна

*Ст. преподаватель, Иркутский государственный университет
rovn1n@mail.ru*

Осипенок Оксана Александровна

*К.п.н., доцент, Иркутский государственный университет
rovn2n@mail.ru*

Аннотация. В статье рассматривается наиболее актуальная для современной психологии проблема совладающего поведения. Одним из факторов, определяющих формирование стратегий совладающего поведения, выступают занятия боевыми искусствами. В статье представлены результаты эмпирического исследования жизнестойкости и копинг-стратегий людей, занимающихся боевым искусством — капоейрой. Было выявлено положительное влияние капоейры на способы совладающего поведения людей в трудных, стрессовых ситуациях.

Ключевые слова: совладающее поведение, стратегии совладающего поведения, копинг-стратегии, жизнестойкость, боевые искусства, капоейра.

Проблема совладающего поведения является одной из центральных в современной психологической науке. Совладающее поведение как интеграция когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых субъектом для ослабления влияния стресса и преодоления кризисных ситуаций рассматривалась в работах О.Б. Подобиной (в контексте принятия женщинами роли матери) [4], Шаргородской О.В. (на примере ВИЧ-инфицированных) [7], Малгиной А.А., Шмелевой Е.А. (в контексте родителей, дети которых имеют интеллектуальную недостаточность), Киселевой А.А. (в контексте лиц с ОВЗ, педагогических работников) [5] и многих других отечественных психологов. Вместе с тем, не менее важным является вопрос о факторах, определяющих уровень развития самих стратегий совладающего поведения. Так, зарубежные и отечественные авторы

подчеркивают влияние возрастных и половых характеристик, а также свойств личности, самооценки, эмпатии, локуса контроля и др. на механизмы совладания. При этом наиболее важная роль в формировании и выборе стратегий совладающего поведения отводится принадлежности человека к определенной социальной группе. В данном контексте принадлежность может рассматриваться как к большой, так и к малой социальной группе, в которой человек занимает определенную социальную роль и получает социальный опыт, в том числе и опыт преодоления трудных жизненных ситуаций [2; 4].

Изучая влияние различных факторов, определяющих совладающее поведение, психологи не оставляют без внимания такую категорию людей как лица, занимающиеся боевыми искусствами, проводя исследования по вы-

явлению особенностей копинг-стратегий у людей, занимающихся и не занимающихся боевыми искусствами [3; 6]. Это, в частности, отмечали S. Pettersson, M. P. Ekström & C. M. Berg в контексте регуляции своего веса спортсменами. Согласно полученным ими результатам, такая связь существует, однако опосредуется умением спортсменов регулировать свой вес для перехода в другую весовую категорию и связанными с этим изменениями в самовосприятии [15]. Так же C. Thornton, D. Sheffield, A. Baird проводили лонгитюдное исследование толерантности к боли при контактных видах спорта. Согласно полученным ими данным, спортсмены, занятые контактными видами спорта, имеют большую выраженность копинг-стратегий, позволяющих им справляться с возникающей болью [17].

Однако можно заметить, что существуют различия в стратегиях совладающего поведения в зависимости от вида боевого искусства.

Основываясь на данном обстоятельстве, представляется продуктивным рассмотреть связь стратегий совладающего поведения с занятиями боевыми искусствами, одним из которых является капозэйра (афро-бразильское боевое искусство, сочетающее в себе элементы танца, акробатики, игры и сопровождающееся национальной бразильской музыкой). Целью любого боевого искусства является развитие личности в физическом и в моральном плане. Соответственно, и капозэйра несет в себе культурные нормы, определенную систему ценностей, свои традиции и обычаи, что в целом формирует особое мировоззрение и отношение к миру у тренирующихся людей [10].

На основании выше описанного, мы предположили, что люди, занимающиеся капозэйрой, демонстрируют иной уровень развития стратегий совладающего поведения, нежели те, кто не занимается боевыми искусствами. Это и обусловило цель нашего исследования: изучение особенностей жизнестойкости и копинг-стратегий людей, занимающихся капозэйрой.

База и методы исследования

В исследовании приняли участие 145 человек — мужчин и женщин в возрасте от 16 до 45 лет. Из них 73 человека занимаются капозэйрой, 72 человека — не занимаются. Для изучения особенностей жизнестойкости и копинг-стратегий людей, занимающихся капозэйрой, использовались методика «Тест жизнестойкости» в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой и опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса. Статистическая обработка данных проводилась в программе SPSS с использованием t-критерия Стьюдента и корреляционного анализа.

Результаты и обсуждение

При помощи t-критерия Стьюдента удалось установить, что существуют значимые различия между теми, кто занимается капозэйрой и теми, кто ей не занимается по всем шкалам Теста жизнестойкости ($t=4,74$ для Жизнестойкости, $t=3,7$ для Включенности, $t=3,9$ для Контроля и $t=5,3$ для Принятия риска, $p<0,0001$). То есть люди, занимающиеся капозэйрой, имеют более высокие показатели жизнестойкости по сравнению с людьми, не занимающимися капозэйрой. При этом гендерные различия как в группе лиц, занимающихся капозэйрой, так и у людей, не занимающихся ею, не были обнаружены. Полученные данные могут свидетельствовать о том, что лица, занимающиеся капозэйрой, по сравнению с людьми, не занимающимися капозэйрой, лучше сохраняют внутреннюю сбалансированность при стрессах, более вовлечены и активны в различных жизненных ситуациях и склонны относиться к трудностям позитивнее, то есть, как к возможности приобрести знания, основанные на опыте.

Корреляционный анализ связи возраста и шкал жизнестойкости показал наличие значимой отрицательной связи между возрастом и шкалой Принятие риска ($r=-0,39$, $p<0,01$) у испытуемых, не занимающихся капозэйрой. При этом у лиц, занимающихся капозэйрой связи между шкалами жизнестойкости и возрастом отсутствуют.

Далее в нашем исследовании мы рассмотрели связи между жизнестойкостью и стажем занятий капозэйрой в группе людей, занимающихся данным видом боевого искусства. Оказалось, что связей между стажем занятий капозэйрой и шкалами Теста жизнестойкости не обнаружено. Нет их и у испытуемых в зависимости от их гендерной принадлежности. На основании полученных данных, можно сделать вывод, что длительность занятий в группах капозэйры не отражается на жизнестойкости лиц, занимающихся капозэйрой, то есть количество лет занятий данным боевым искусством не влияет на жизнестойкость людей.

Сопоставляя данное обстоятельство с тем фактом, что существуют значимые различия в жизнестойкости у лиц, занимающихся и не занимающихся капозэйрой, можно сделать следующее предположение. Вероятно, сама готовность заниматься или интерес к занятиям боевым искусством оказывается связанным с жизнестойкостью, при этом длительность занятий капозэйрой не оказывает влияния на жизнестойкость лиц, занимающихся капозэйрой. То есть капозэйра как достаточно дружный и жизнерадостный вид боевого искусства привлекает людей с высоким уровнем жизнестойкости. Также, можно предположить, что капозэйра способствует

ет сохранению стабильного уровня жизнестойкости и её показателей, то есть во время занятий капоэйрой у людей поддерживается изначально высокий уровень жизнестойкости.

Далее мы проанализировали данные, полученные по опроснику «Способы совладающего поведения». Было выявлено, что у лиц, занимающихся капоэйрой по сравнению с людьми, не занимающимися капоэйрой, более выражены такие шкалы, как Поиск социальной поддержки ($t=2,3$, $p<0,01$), Планирование решения проблем ($t=2,1$, $p<0,02$) и Положительная переоценка ($t=2,01$, $p<0,05$). При этом корреляционный анализ выявил значимую отрицательную связь между опытом занятия капоэйрой (в годах) и таким непродуктивным копингом, как Конфронтация ($r=-0,3$, $p<0,01$). Однако связь между возрастом и шкалами методики Р. Лазаруса не обнаружена.

Уменьшение склонности к конфронтации у лиц, занимающихся капоэйрой, свидетельствуют о снижении враждебности, конфликтности и импульсивности в поведении по мере увеличения стажа занятий капоэйрой. Это обстоятельство можно объяснить тем, что в данном боевом искусстве у человека не стоит задачи победить, поразить партнера по спаррингу. Спарринг в капоэйре — это слаженная «игра», в которой партнеры являются единым целым, а не противоборствующими сторонами.

Предпочтение лицами, занимающимися капоэйрой, копинг-стратегий Поиск социальной поддержки и Положительная переоценка можно объяснить наличием позитивного, дружелюбного, соперничающего и готового помочь коллектива в капоэйре, что снижает ощущение одиночества и формирует чувство принадлежности к группе — спортивной семье. При этом рациональный компонент в решении жизненных трудностей у лиц, занимающихся капоэйрой, также находится на более высоком уровне, по сравнению с людьми, не занимающимися капоэйрой. Планирование собственной стратегии поведения в проблемных ситуациях может являться следствием отработки навыка простаивания стратегии своего движения в спарринге с учетом собственных возможностей и в зависимости от движений партнера.

Таким образом, опираясь на результаты проведенного нами исследования, можно сделать вывод о положительном влиянии капоэйры на личность человека, в частности на его способы совладающего поведения в трудных, стрессовых ситуациях. Это отражается в предпочтении лицами, занимающимися капоэйрой, адаптивных копинг-стратегий и снижении склонности к использованию неадаптивной копинг-стратегии — конфронтации. Также был выявлен интересный факт, что изначально в капоэйру приходят люди с высоким уровнем жизнестойкости, вовлеченности, контроля и принятия риска, а уже в процессе занятий капоэйрой данные показатели поддерживаются на таком же высоком уровне.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. — 1994. — т. 15. — № 1. — с. 3–18.
2. Белан Е. А. Совладание личности с жизненными трудностями: активность, поведение, деятельность / Е. А. Белан // Психология совладающего поведения: материалы междунар. науч.-практ. конф./отв. ред.: Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. — Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. — С. 19–20.
3. Завгородний Т. О. Индивидуальные реакции на стресс, стрессоустойчивость и копинг-стратегии: влияние занятий боевыми искусствами / Т. О. Завгородний // Вестник психофизиологии. — 2017. № 3. С. 71–76.
4. Заика Л. Л. Некоторые теоретические проблемы совладающего поведения в психологической науке / Л. Л. Заика, Т. Н. Разуваева // Психология совладающего поведения: материалы междунар. науч.-практ. конф./отв. ред.: Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. — Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. — С. 33–35.
5. Киселева А. А. Особенности копинг-стратегий у лиц с ограниченными возможностями здоровья / А. А. Киселева, М. Ю. Кузьмин // ACTA BIOMEDICA SCIENTIFICA. — 2017. Т. 2. № 5–1 (117). С. 129–135.
6. Комаровская Е. Л. Психологические механизмы стресспреодолевающего поведения студентов-спортсменов / Е. Л. Комаровская, В. В. Маркелов // Вестник спортивной науки. — М.: 2012. № 1. С. 24–27.
7. Крюкова Т. Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк // Журнал практического психолога. — 2007. № 3. — С. 93–112.
8. Лазарус Р. Психологический стресс и копинг-процессы / Р. Лазарус. — М.: Медицина, 1966. — 466 с.
9. Леонтьев Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. — М.: Смысл, 2006.
10. Хромов Н. С. Социокультурный аспект боевых искусств / Н. С. Хромов // Вестник МГТУ «СТАНКИН». — М.: 2012. № 2 (21). — С. 50–52.
11. Maddi, S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. The Journal of Positive Psychology, 1, 160–168, 2006.
12. Maddi S. The Personality Construct of Hardiness: Effects on Experiencing, Coping and Strain // Consulting Psychology Journal: Practice and Research, 1998, P. 323–335.
13. Maddi S. The Hardiness Enhancing Lifestyle Program (HELP) for Improving Physical, Mental and Social Wellness, 1987, P. 101–115.
14. Milligan K., Badali P., Spiroiu F. Using Integra Mindfulness Martial Arts to Address Self-regulation Challenges in Youth with Learning Disabilities: A Qualitative Exploration // Journal of Child & Family Studies, Mar2015, Vol. 24 Issue 3, p562–575.

15. Pettersson S., Ekström M. P., Berg C. M. Practices of weight regulation among elite athletes in combat sports: a matter of mental advantage? // Journal Of Athletic Training [J Athl Train], 2013 Jan-Feb; Vol. 48 (1), pp. 99–108.
16. Pokorski M., Suchorzynska A. Psychobehavioral Effects of Meditation // Advances In Experimental Medicine And Biology [Adv Exp Med Biol] 2018; Vol. 1023, pp. 85–91.
17. Thornton C., Sheffield D., Baird A. A longitudinal exploration of pain tolerance and participation in contact sports // Scandinavian Journal Of Pain [Scand J Pain] 2017 Jul; Vol. 16, pp. 36–44.

© Кузьмин Михаил Юрьевич (mirroy@mail.ru), Карапетова Алина Владимировна (alina.karapetowa@yandex.ru),
Миронова Елена Ивановна (rovn1n@mail.ru), Осипенок Оксана Александровна (rovn2n@mail.ru).
Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Иркутский государственный университет