

3. Баркванова, О.В. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / О.В. Баркванова. – Красноярск : Литера-принт, 2009. – 7 с.

CZU 159.944:796

АКТУАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПРИМЕНЯЕМЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СПОРТСМЕНАМИ, ПЕРЕЖИВАЮЩИМИ КРИЗИС ОКОНЧАНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

А.А. КОРМИЛКИНА, студент
Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины
В.Н. ДВОРАК, доцент кафедры психологии,
Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины

Abstract: *This article an empirical study was carried out using two methods. Self-attitude and coping strategies have been studied among athletes experiencing a crisis of ending their sports career. Presents the results of a study of self-attitudes and coping strategies among athletes experiencing a crisis of ending their sports career.*

Key words: *self-attitude, coping strategies, crisis, constructive ways of behavior, non-constructive ways of behavior, the end of a sports career.*

С относительно недавнего времени кризис окончания спортивной карьеры является одной из ведущих проблем психологии спорта. Изучению психологического состояния спортсменов после завершения спортивной карьеры отводится определенное место в современных научных исследованиях. Высокие достижения и самореализация в спорте дают возможность человеку получить достаточно высокий статус в жизни. В связи с этим, завершение спортивной карьеры тесно связано с преодолением определенных трудностей, таких как переход в другой социальный статус. Большая часть спортсменов не готова к уходу из профессионального спорта. Это так называемый «переходный период» от спортивной карьеры к жизнедеятельности после ее завершения. Данный период можно охарактеризовать как кризис, связанный с появлением в жизни экс-спортсмена нестандартных для него сложностей и эмоциональных волнений.

Характеристика спортивной карьеры согласуется с определением кризисных периодов. Понятие «кризис» трактуется, в первую очередь, как решающий момент в становлении и развитии личности, характеризующейся определенной опасностью или сложной ситуацией.

Мильштейн О.А. в своих исследованиях пришел к выводу о том, что суть проблемы завершения спортивной карьеры состоит в противоречии между реальной практикой и спортом и отсутствием универсальной, научно-обоснованной системы социальной адаптации спортсмена после завершения спортивной карьеры [1, с. 39].

Актуальное состояние проблемы применяемых копинг-стратегий спортсменами, переживающими кризис окончания спортивной карьеры.

Нами было спроектировано психологическое исследование, целью которого является изучение самоотношения и копинг-стратегий, применяемых спортсменами, переживающими кризис завершения спортивной карьеры.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

- изучить самоотношение и копинг-стратегии спортсменов, переживающих кризис окончания спортивной карьеры;
- проведение качественного и количественного анализа результатов;

В эмпирическом исследовании приняли участие 30 спортсменов, переживающих кризис окончания спортивной карьеры.

В качестве диагностического инструментария были использованы следующие методики:

- методика исследования самооотношения (Пантелеев С.Р.);
- опросник копинг-стратегий (Лазарус Р.).

Методика исследования самооотношения разработана Пантелеевым С.Р. и предназначена для выявления структуры самооотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самооотношения: закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самооотношения, самооценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения. Тест состоит из 110 утверждений. В бланке ответов нужно указать согласие или несогласие с этими утверждениями [2, с. 147].

Для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий использовался опросник копинг-стратегий, разработанный Лазарусом Р. Методика включает 50 вопросов, на которые предложено 4 варианта ответа, из которых необходимо выбрать один: «никогда», «редко», «иногда», «часто» [3, с. 93].

На первом этапе данного исследования нам важно было выявить самооотношение спортсменов, переживающих кризис окончания спортивной карьеры.

Для этого была использована методика исследования самооотношения, разработанная Пантелеевым С.Р.

Результаты диагностики всей выборки исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты исследования по методике исследования самооотношения (Пантелеев С.Р.) у спортсменов, переживающих кризис окончания спортивной карьеры.

Уровень самооотношения	Количество испытуемых	
	Абс.	%
Низкий	14	46,66%
Средний	11	36,66%
Высокий	5	16,66%

Сравнительный анализ полученных результатов, представленных в таблице 1, показал, что наибольшую по численности группу (46,66%) составляют респонденты, обладающие низким уровнем самооотношения.

На втором месте по численности оказалась группа испытуемых, обладающих средним уровнем самооотношения (36,66%). Соответственно, при завершении спортивной деятельности спортсменам данной группы более свойственно избирательное отношение к себе, неуверенность в себе и недооценка собственных успехов при появлении трудностей, в новых ситуациях – подчинение средовым воздействиям.

Кроме того, выделилась группа испытуемых (16,66%), обладающих высоким уровнем самооотношения. Спортсмены, относящиеся к этой группе, обладают выраженным защитным поведением, самоуверенностью. Они считают себя регулятором своих достижений, воспринимают себя принятыми окружающими людьми, ощущают свою ценность, принимают себя во всей полноте поведенческий проявлений.

Итак, было установлено, что у спортсменов, переживающих кризис окончания спортивной карьеры, проявляются разные уровни самооотношения. Тем не менее,

преобладающим является низкий уровень самооотношения.

Таким образом, по результатам данной методики вся выборка была условно разделена на 3 группы в зависимости от уровня самооотношения спортсменов, переживающих кризис окончания спортивной карьеры.

В первую группу были отнесены испытуемые с низким уровнем самооотношения, во вторую группу – со средним уровнем самооотношения, в третью группу вошли респонденты, обладающие высоким уровнем самооотношения.

Далее для изучения специфики совладающего поведения у спортсменов, переживающих кризис окончания спортивной карьеры, был применен опросник копинг-стратегий, разработанный Лазарусом Р. Результаты по каждой группе были объединены в сводные таблицы и подсчитаны средние арифметические значения. При это учитывалось, что показатели от 0 до 6 свидетельствуют о низком уровне напряженности и адаптивном варианте копинга, от 7 до 12 – о среднем уровне напряженности и адаптационном потенциале личности в пограничном состоянии и показатели от 13 до 18 указывают на высокую напряженность копинга и выраженную дезадаптацию. Полученные результаты по опроснику копинг-стратегий, разработанному Лазарусом Р. приведены в таблице 2.

Таблица 2 - Результаты исследования применяемых копинг-стратегий спортсменами, переживающими кризис окончания спортивной карьеры

Шкалы	Группа 1	Группа 2	Группа 3
Конфронтация	28,57%	54,55%	20%
Дистанцирование	50%	63,64%	40%
Самоконтроль	7,14%	45,45%	40%
Поиск социальной поддержки	71,43%	27,27%	20%
Принятие ответственности	14,29%	18,18%	80%
Бегство-избегание	92,86%	45,45%	0%
Планирование решения проблемы	28,57%	36,36%	80%
Положительная переоценка	21,43%	27,27%	60%

Примечание – группа 1 – спортсмены с низким уровнем самооотношения, группа 2 – спортсмены со средним уровнем самооотношения, группа 3 – спортсмены с высоким уровнем самооотношения.

Мы выявили, что для испытуемых с низким уровнем самооотношения (1 группа) наиболее характерной является стратегия «бегство-избегание» – 92,86%. Данным испытуемым характерно преодоление негативных переживаний за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.д. При предпочтении этой стратегии могут наблюдаться инфантильные формы поведения в стрессовых ситуациях.

Анализ второй группы показал, что спортсмены со средним уровнем самооотношения склонны применять стратегию «дистанцирование» – 63,64%. Высокие показатели по данной стратегии предполагают 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 и т.п.

Для респондентов с высоким уровнем самооотношения (3 группа) характерна такая стратегия поведения, как «планирование решения проблем» – 80%. Данная

стратегия выражается в преодолении 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.

Таким образом, у спортсменов, переживающих кризис окончания спортивной карьеры, можно наблюдать разные уровни самоотношения, в связи с которыми применяются различные копинг-стратегии. Спортсменам с низким уровнем самоотношения характерны неэффективные стратегии совладающего поведения, приводящие к задержке или уходу от разрешения проблем и возникновению отрицательных эмоций такие, как «бегство-избегание» и «поиск социальной поддержки». Для испытуемых со средним уровнем самоотношения характерны стратегии «дистанцирование» и «конфронтация». А также для спортсменов, переживающих кризис окончания спортивной карьеры, с высоким уровнем самоотношения характерны копинг-стратегии: «планирование решения проблем», «принятие ответственности» и «положительная переоценка».

Библиография:

1. Мильштейн, О.А. Жизненная история и спортивная карьера олимпийца: основные положения международного исследовательского проекта и результаты пилотажного исследования в Сиднее / О.А. Мильштейн // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №7. – С. 39-40.
2. Посохова, С.Т. Настольная книга практического психолога / С.Т. Посохова, С.Л. Соловьева. – СПб. : Сова, 2008. – 147 с.
3. Крюкова, Т.Л. Опросник способов совладания / Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтык / Журнал практического психолога. – 2007. – № 3 – С. 93-112.

Secțiunea II

CZU 159.9:616.348-089

DACĂ TINEREȚEA AR ȘTI ȘI BĂTRÂNEȚEA AR PUTEA SAU DESPRE CONSULTANȚA PSIHOLICĂ A TINERILOR ȘI BĂTRÂNILOR (Studiu de caz/Din povestea de viați și activitate a subsemnatului)

Petru JELESCU, dr.hab., prof. univ.,
Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău

Summary. *The article reflects the case study of the undersigned regarding life and activity at the age of seventy-two, when he tested positive for colon cancer, following radiotherapeutic treatments (44 Gy), surgical with the installation of the stoma and chemotherapeutic with the administration of Capecitabin pills -BP 500 mg, attesting to a normal physical, physiological and psychological state, thus continuing life and professional activity as usual and being a good example for both older people and young generations.*

Keywords: *colon cancer, radiotherapy, stoma, chemotherapy, physical, physiological and psychological condition, life and professional activity.*

În curând se va împlini un an de când, în urma examenului medical anual profilactic la medicul de familie a subsemnatului la vârsta de șaptezeci și doi de ani, a apărut bănuiala la afectarea

