

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

Ивашко С. Г., Гаврилова В. В. (БГУФК, Минск, Республика Беларусь)

svetlanaiv05@mail.ru; vika-gavrilova-2014@mail.ru

Ներկայացման ամս. 31.07.2021

Գրախոսման ամս. 26.08.2021

Տպագրության ընդունման ամս. 02.09.2021

В статье рассматриваются психологические особенности (качество жизни, особенности манипулятивного поведения) студентов-спортсменов на этапе завершения спортивной карьеры. С целью выявления уровня качества жизни спортсменов было проведено исследование с участием студентов-спортсменов УО «Белорусский государственный университет физической культуры», завершающих спортивную карьеру.

Большинство спортсменов использует соревнующийся вид манипулирования, воспринимая жизненные ситуации в качестве игры в победы и поражения, стремясь любыми средствами выиграть, чаще всего используют и играют роль слюнтяя, славного парня, прилипалы. Общий индекс качества жизни спортсменов на этапе завершения спортивной карьеры соответствует среднему уровню и свидетельствует о стремлении получать новые знания, желании стать профессионалами, важности общения с близкими и поддержании своего здоровья в оптимальном состоянии. Однако спортсмены часто испытывают напряжение, наблюдается пессимизм и тревога в связи с проблемами завершения спортивной карьеры и выбора нового пути.

Качество жизни спортсменов, находящихся на этапе завершения спортивной карьеры, снижается из-за использования спортсменами манипулятивных приемов, так как они стремятся достичь высоких результатов с наибольшей эффективностью и наименьшими затратами в новой сфере деятельности. Для повышения качества жизни и достижения успеха вне спорта, спортсменам необходимо определить дальнейшую стратегию развития своей личности, заключающуюся в самоактуализации, которая позволит раскрыть личностный потенциал и реализовать свои способности. Высокий уровень качества жизни спортсменов позволит им раскрыть свой потенциал и реализовать способности без использования манипулятивных приемов.

Ключевые слова: *качество жизни, спортсмены, спортивная карьера, манипулятивные приемы, самореализация, самоактуализация, личностный рост.*

DOI: <https://doi.org/10.46991/SBMP/2021.4.2.205>

Актуальность. Проблема психологического сопровождения спортсменов, находящихся на этапе завершения спортивной карьеры разработана незначительно. Изучение и учет психологических особенностей спортсменов, завершающих спортивную карьеру позволит улучшить их текущий уровень жизни и способствовать их самоактуализации и реализации личностного потенциала.

Проблема психологических особенностей, возникающих у спортсменов на этапе завершения спортивной карьеры, изучали отечественные ученые Е.А. Лупекина, О.Н. Мельникова [2], Н.Б. Стамбулова [4], С.Н. Шихвердиев [7].

Под спортивной карьерой Н.Б. Стамбулова [4] подразумевает многолетнюю спортивную деятельность, нацеленную на высокие достижения и связанную с постоянным самосовершенствованием спортсмена в одном или нескольких видах спорта. Е.А. Лупекина и О.Н. Мельникова [1] считают, что спортивная карьера – это динамическое явление, то есть постоянно изменяющийся и развивающийся продолжительный процесс, во время которого индивид показывает высокие результаты и постоянно совершенствуется. Раннее завершение спортивной карьеры свойственно спортсменам, занимающимся видами спорта (фигурное катание, спортивная и художественная гимнастика, акробатика, большой теннис и шахматы) со старшего дошкольного возраста. На сроки завершения спортивной карьеры оказывают влияние полученные спортсменами травмы и ухудшение спортивных результатов.

Н. Б. Стамбуловой были выделены следующие этапы спортивной карьеры: этап начальной спортивной специализации, углубленной тренировки, высших достижений, перехода в профессионалы, завершения спортивной карьеры [4]. В своём исследовании мы рассмотрели этап завершения спортивной карьеры, где происходит изменение качества жизни спортсменов.

А.И. Суббето [5] определяет качество жизни как систему духовных, материальных, социокультурных, экологических и демографических компонентов жизни.

Под качеством жизни спортсмена мы понимаем реализацию физиологических потребностей, потребности в безопасности, принадлежности, признании, самореализации, которая, по мнению С. Л. Рубинштейна [3], является движением вверх, в направлении непрерывного саморазвития. В ходе анализа научно-методической литературы было выявлено, что на этапе завершения спортивной карьеры спортсмены испытывают психологический дезадапционный синдром и искажение Я-концепции. Все вышеперечисленное

дестабилизируют эмоциональный фон, а также является почвой для сознательного и частого использования манипулятивных приёмов с целью сохранения своего места в спортивной команде, для достижения успехов в учебной деятельности и отношениях с близкими [1,2,5,7].

Цель исследования – выявить уровень качества жизни спортсменов, завершающих спортивную карьеру.

Гипотеза. Высокий уровень качества жизни спортсменов позволит успешно социализироваться и реализовать свои возможности после завершения спортивной карьеры.

Методы исследования. В исследовании были применены методы наблюдения, тестирования и статистического анализа. Для проведения исследования использовались методики: «Индекс качества жизни» (ИКЖ), по Элиот Р.С. (адаптация Водопьяновой Н.Е) [8], опросник «Шкала манипулятивного отношения», разработанный Т. Бантом [6].

Результаты и их обсуждение: Исследование проводилось со спортсменами (n=70) УО «Белорусский государственный университет физической культуры». Возраст испытуемых находится в диапазоне от 19 до 23 лет. Выполнившие разряды от второго взрослого до мастера спорта Республики Беларусь.

Для выявления склонности к применению манипулятивных приёмов личностью был использован опросник «Шкала манипулятивного отношения», разработанный Т. Бантом. Опишем результаты исследования.

Испытуемые в процессе коммуникации часто используют манипулятивные приёмы; об этом свидетельствуют результаты методики «Шкала манипулятивного отношения» ($64,05 \pm 1,10$), находящиеся на среднем уровне. Исходя из результатов наблюдения за испытуемыми, был сделан вывод о том, что большая часть спортсменов использует соревнующийся вид манипулирования. Они воспринимают жизненные ситуации в качестве игры в победы и поражения. Такой тип манипулятора соединяет в себе активного и пассивного манипулятора. Основная суть соревнующегося манипулятора (активного) заключается в том, чтобы любыми средствами выиграть, а суть безразличного манипулятора — в том, чтобы отрицать значимость происходящего. Студенты-спортсмены чаще всего используют и играют роль слюнтя, славного парня, прилипалы.

Студент в роли «Слюнтяй» в большинстве случаев, выступает в качестве жертвы, слюнтяй выработал стратегию и развил в себе навык справляться с «Диктатором», показывая всем свою сентиментальность, нежность и ранимость. «Славный парень» демонстрирует окружающим свою заботу, любовь, сердечность и доброту. В некотором смысле с ним гораздо сложнее справиться, чем с «Задирой», ведь вы же не можете нападать на «Славного парня»; также любопытно, что в любом столкновении или конфликте с «Задирой» «Славный парень» почти всегда выигрывает.

«Прилипала» акцентирует внимание на собственной зависимости от окружающих, стремится быть ведомым, ищет внимания и готов быть «обведенным вокруг пальца». Он позволяет другим людям выполнять за него его работу. Прилипала проявляет себя в роли трутня, пессимиста, неумелого, хуже малого ребенка, требующего внимания.

Отношения манипулятора с окружающими его людьми складываются на основании следующей закономерности: если он строго придерживается одного из манипулятивных типов, то неминуемо проецирует на окружающих людей его полярность, превращая их тем самым в свои мишени. Поведение манипулятора является самоущербным, что деперсонализирует, обезличивает спортсмена, он отказывается от своего внутреннего «Я» [1], отрицательно влияет на раскрытие потенциала и реализацию способностей снижает уровень качества жизни.

Для выявления уровня удовлетворенности качеством жизни был использован опросник «Диагностика удовлетворенности качеством жизни», разработанный Р.С. Элиотом, в адаптации Н.Е. Водопьяновой. Рассмотрим результаты опросника.

Баллы, набранные испытуемыми по шкале «Здоровье» соответствуют среднему уровню $-28,74 \pm 2,22$. Это свидетельствует о привычке спортсменов следить за своим здоровьем. На этапе завершения спортивной карьеры продолжают контролировать и своевременно обращать внимание на признаки ухудшения состояния здоровья, а так же, в связи с наличием травм, спортсмены активно стремятся восстановить утраченные функции.

По шкале «Личные достижения» спортсменами был получен результат $28,52 \pm 2,26$ баллов (средний уровень); они продолжают гордиться своими результатами и достижениями, стремятся вновь достигать новые цели в других сферах деятельности. По шкале «Общение с близкими» испытуемыми был продемонстрирован средний показатель – $27,96 \pm 1,56$ баллов. Это указывает на то, что спортсмены общаются, взаимодействуют с семьей и близкими друзьями, открыты новым контактам и знакомствам, которые помогут им в реализации их способностей. В тоже время респонденты стараются не оставаться в одиночестве и хотят получить больше поддержки от своего близкого окружения в такой непростой для них период – шкала «Поддержка» $26,06 \pm 36$ (средний уровень).

По шкале «Негативные эмоции» студенты-спортсмены набрали наименьшее количество баллов $22,66 \pm 1,13$. Это свидетельствует о проявлении негативных эмоций у спортсменов, таких как: обида, раздражение, вина, тревога, страх, которые они не всегда способны контролировать, что подтверждает средний уровень шкалы «Самоконтроль» – $26,02 \pm 1,4$. Вышеперечисленные эмоции и личностные переживания указывают на наличие дискомфорта,

тревоги за своё будущее – средний уровень по шкале «Напряженность» ($26,82 \pm 1,25$)

Такие показатели уровня качества жизни как: «Учеба» ($26,32 \pm 1,27$), «Оптимистичность» ($24,74 \pm 1,86$), находятся на среднем уровне. Это свидетельствует о том, спортсмены, несмотря на негативные эмоции, стараются оптимистично смотреть на мир, искать положительные стороны в разных ситуациях, а также проявляют интерес к различным учебным дисциплинам в вузе, чтобы самореализоваться в выбранной профессии.

Общий индекс качества жизни спортсменов на этапе завершения спортивной карьеры равен 26,75 балла, что соответствует среднему уровню и свидетельствует о том, что испытуемые стремятся получать новые знания, хотя стать профессионалами в новой сфере деятельности, им очень важна поддержка со стороны друзей и родственников, и они стараются следить за своим здоровьем. Однако наряду с этими факторами, студенты-спортсмены испытывают напряжение, наблюдается пессимизм и тревога в связи с проблемами завершения спортивной карьеры и выбора нового пути.

Выводы. Таким образом, качество жизни спортсменов, находящихся на этапе завершения спортивной карьеры, снижается из-за использования спортсменами манипулятивных приемов, так как они стремятся достичь высоких результатов с наибольшей продуктивностью и наименьшими затратами в новой сфере деятельности. Для повышения качества жизни и достижения успеха вне спорта, спортсменам необходимо определить дальнейшую стратегию развития своей личности, заключающуюся в самоактуализации, которая позволит раскрыть личностный потенциал, реализовать свои способности, принять себя, сформировать благоприятные межличностные отношения без использования манипулятивных приемов, стать полноценно функционирующей личностью.

Литература

1. **Анцыферова Л.И.** К психологии личности как развивающейся системы / Л.И. Анцыферова. // Психология формирования и развития личности / под ред. Б.Ф. Поршнева. – М: Наука, 1981. с. 3–19.
2. **Лупекина Е. А.** Психология личности и спортивной карьеры: тексты лекций по дисциплине специализации для студентов специальности 1-23 01 04 «Психология» специализации 1-23 01 04 13 «Спортивная психология» / Е.А. Лупекина, О.Н. Мельникова. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2009 – 62 с.
3. **Рубинштейн С.Л.** Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2000. – 712 с.

4. **Стамбулова Н.Б.** Психология спортивной карьеры / Н.Б. Стамбулова. – СПб.: Центр карьеры, 1999. – 367 с.
5. **Суббето А. И.** Квалитативизм: философия и теория качества, квали-тология, качество жизни, качество человека и качество образования / А.И. Суббето – СПб. – Кастрона: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2009 – 726 с.
6. **Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.** Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. - 490 с.
7. **Шихвердиев С.Н.** Влияние психологической адаптации спортсменов, завершающих спортивную карьеру, на их адаптированность к условиям / С.Н. Шихвердиев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.–2010.–№9(67), с.46–55. <http://lesgaft-notes.spb.ru/ru/node/5628> (28.08.2021)
8. <https://sites.google.com/site/test300m/ookg>. Методика: Оросник для оценки качества жизни (**Н.Е. Водопьянова**), (28.08.2021).

QUALITY OF LIFE OF ATHLETES DURING END OF SPORTS CAREER

Ivashko S.G., Gavrilova V.V. (BGUFK, Minsk, Belarus)

The article deals with the psychological characteristics (quality of life, peculiarities of manipulative behavior) of student-athletes at the end of their sports career. In order to identify the level of athletes' quality of life a study was conducted with the participation of student-athletes of EE "Belarusian State University of Physical Culture", completing their sports career. Most athletes use a competitive type of manipulation, perceiving life situations as a game of winning and losing, seeking to win by any means, most often use and play the role of a drooler, a nice guy, a stickler. The overall quality of life index of athletes at the end of their sports career corresponds to the average level and indicates the desire to gain new knowledge, the desire to become professionals, the importance of communication with loved ones and maintaining their health in optimal condition. However, athletes are often stressed, pessimistic and anxious about the challenges of completing their athletic career and choosing a new path. The quality of life of athletes at the end of their athletic careers is reduced by athletes' use of manipulative techniques as they strive to achieve high performance with the greatest efficiency and least cost in their new field of endeavor. In order to improve the quality of life and achieve success outside of sport, athletes need to determine a further strategy for their personal development, which consists of self-actualization, which will allow them to unlock their personal potential and realize their abilities. A high level of quality of life of

athletes will allow them to reveal their potential and realize their abilities without the use of manipulative techniques.

Keywords: *quality of life, athletes, sports career, manipulative techniques, self-actualization, self-actualization, personal growth.*