

Інститут педагогіки і психології професійної освіти
АПН України

На правах рукопису

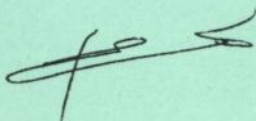
ТЕРЕШИНА Олена Борисівна

УДК [159.922.2+37.018.47]:796.071.24

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ
ДО ПОСТСПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

19.00.07- педагогічна та вікова психологія

АВТОРЕФЕРАТ
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата психологічних наук



Київ - 1997



Дисертацію є рукопис.

Робота виконана в Українському державному університеті фізичного виховання і спорту Державного Комітету України з фізичного виховання і спорту, м. Київ

Науковий керівник - доктор психологічних наук, професор
ЛОЖКІН Георгій Володимирович,
Український державний університет фізичного
виховання і спорту, завідуючий кафедрою

Офіційні опоненти:

- доктор психологічних наук, професор, дійсний член АПН України
МОЛЯКО Валентин Олексійович,
Інститут психології АПН України, завідуючий лабораторією
- кандидат психологічних наук, доцент
ДОЛИНСЬКА Любов Василівна,
Український державний педагогічний університет
ім.М.П.Драгоманова, завідувача кафедрою

Провідна установа - Київський університет імені Тараса Шевченка
Міністерства освіти України, м.Київ, кафедра
психодіагностики і медичної психології

Захист відбудеться "17" вересня 1997 р. о 14 год.
на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 01.61.01 в Інституті педагогіки
і психології професійної освіти АПН України за адресою: 254060, Київ,
вул. М.Берлінського, 9, 5-й поверх, зал засідань.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотечі Інституту
педагогіки і психології професійної освіти АПН України (254060, Київ,
вул. М.Берлінського, 9).

Автореферат розісланий "7" серпня 1997р.

Вчений секретар спеціалізованої вченої ради

Цибульська Г.М.

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність та доцільність дослідження. Сучасна психологія приділяє значну увагу вивченню проблем вибору професії та професійної адаптації. При зміні звичних умов життя виникають фактори, які привносять дезорганізацію в психічну діяльність, що регулює поведінку людини відповідно до мінливості вимог оточуючого середовища. Саме така проблема постає перед спортсменом після залишення спорту, коли виникає необхідність освоєння нової (трудової чи навчальної) діяльності, яка буде основою його подальшого професійного самовдосконалення.

Спортивна діяльність здійснює формуючий вплив на становлення особистості спортсмена. Залишення спорту породжує психологічні проблеми, від розв'язання яких залежить подальший розвиток особистості, її включення у суспільно-корисну діяльність. Необхідність оволодіння новою професією, адаптації до неї призводить до виникнення суперечностей, які породжуються невідповідністю звичного способу життя новим вимогам діяльності. Спосіб їх розв'язання характеризує соціально-психологічну та особистісну зрілість людини. Зі зміною способу життя, зумовленою залишенням спорту, змінюється і сама особистість. Але зміна структурних компонентів особистості спортсмена не завжди визначає його розвиток. Часто це виступає як пасивне пристосування до обставин. Неспроможність деяких спортсменів пов'язати своє минуле з новими перспективами призводить до того, що воно здається марним, виникає відчуття непотрібності та безглуздість власного життя.

На даний час ця проблема не була у полі зору психологів з двох причин. Перша - впливає з основних завдань психології спорту, суть яких полягає у забезпеченні ефективності спортивної діяльності, сприянні росту максимального результату на змаганнях і тренуваннях. Друга - пов'язана з недооцінкою важливості психотравмуючого впливу ситуації внаслідок зміни соціального становища спортсмена, який знаходиться перед необхідністю повторного планування життя. Саме ці обставини визначають актуальність поданої роботи. Тема дисертації входить до плану науково-дослідної роботи Українського державного університету фізичного виховання та спорту.

Об'єктом дослідження є процес адаптації спортсменів до нової діяльності в постспортивний період.

Предметом дослідження є трансформація структурних компонентів особистості спортсмена, які детермінують процес постспортивної адаптації до умов навчальної діяльності.

Мета дослідження: теоретичне і експериментальне вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації спортсменів, які переживають період переходу від активної спортивної діяльності до нових соціальних умов, пов'язаних з отриманням вищої освіти.

Гіпотеза дослідження: тривалі заняття спортом формують специфічну, характерну для даного виду діяльності, сукупність структурних компонентів особистості, яка під час адаптації до постспортивної діяльності зазнає рівневих і композиційних змін.

Завдання дослідження:

1. Обґрунтувати теоретичний і методичний підходи до вивчення проблеми постспортивної адаптації спортсменів в умовах вищого закладу освіти фізкультурного профілю.
2. Проаналізувати вплив особливостей попередньої діяльності на формування структурних компонентів особистості спортсмена.
3. Дослідити характер структурних і рівневих змін компонентів особистості спортсменів на початковому етапі постспортивної адаптації, пов'язаної з отриманням вищої освіти.
4. Виявити фактори соціально-психологічної адаптації спортсмена до постспортивної діяльності.
5. Визначити рівень розвитку досліджуваних структурних компонентів особистості спортсменів, які є найбільш адекватними для успішного проходження початкового етапу постспортивної адаптації.

Методологічна основа роботи спирається на принцип детермінізму, сформульований у працях С.Л.Рубінштейна, О.М.Леонтьєва та ін., згідно з яким психічна діяльність людини визначається способом життя і трансформується разом з його зміною.

В теоретичну основу роботи покладено положення про соціальну природу особистості людини, про формування особистості в діяльності, ідеї акмеологічного підходу до феноменології розвитку людини, концепції цілісної інтегральної індивідуальності, розроблені та обґрунтовані в роботах А.В.Петровського, Л.С.Вишньовського, О.О.Бодальова, К.О.Альбуханової-Славської, Б.Г.Анан'єва, В.С.Мерліна.

Організація та етапи дослідження. Дослідження проводилось протягом п'яти років (1992-1996). Перший етап дослідження (1992-1993 рр.) присвячений аналізу і реферуванню наукової та спеціальної літератури, які покладено в основу теоретичного підходу до вивчення проблем постспортивної адаптації. На другому етапі (1994-1995 рр.) здійснено збір та обробку експериментального матеріалу дослідження, у якому взяли участь 409 спортсменів, які навчаються у Українському

державному університеті фізичного виховання та спорту і мають різну спеціалізацію та кваліфікацію. 56% з них активно тренуються, а 44% залишили спорт. На третьому етапі (1996 рр.) досліджувалась трансформація значущих компонентів особистості спортсменів, сформованих під впливом спортивної діяльності, що викликано необхідністю адаптації до нових умов навчання у вузі. Для проведення дослідження використовувався наступний **методичний інструментарій**: метод анкетування, стандартизовані тест-опитальники для вивчення мотиваційної структури і локалізації контролю, проєктивна методика вивчення фрустраційної толерантності, методики визначення рівня самооцінки особистості і сприйняття власного віку. Масив експериментальних даних піддавався обробці за допомогою методів первинного та вторинного статистичного аналізу.

Наукова новизна дослідження полягає в: обґрунтуванні особливостей впливу спортивної діяльності на формування спортивно-специфічного особистісного утворення; аналізі проблеми постспортивної адаптації, як одного з етапів розвитку особистості спортсмена; обґрунтуванні ролі вищих закладів освіти в процесі соціально-психологічної адаптації колишніх спортсменів; визначенні структурних компонентів особистості, які детермінують соціально-психологічну адаптацію спортсменів-студентів; психологічній інтерпретації якісних показників рівневих і структурних змін у системі властивостей особистості спортсмена; встановленні значущих тенденцій у розбіжностях показників рівня розвитку структурних компонентів особистості спортсменів з високим і низьким адаптаційним потенціалом. Вперше було проведено дослідження трансформації особистості спортсмена під час адаптації до постспортивної діяльності.

Теоретична значущість роботи полягає у: розгляді проблеми соціально-психологічної адаптації колишніх спортсменів до навчальної діяльності; виявленні впливу відриву спортсмена від звичних умов діяльності; доведенні реальності змін в структурних компонентах особистості, зумовлених адаптацією до умов навчання; обґрунтуванні вибору вищого навчального закладу фізкультурного профілю як можливості збереження спрямованості звичної діяльності; встановленні факторів, які супроводжують адаптаційний процес; визначенні перспектив подальших досліджень проблеми.

Практична значущість дослідження полягає у тому, що теоретичні положення, експериментальні результати, висновки і рекомендації можуть бути використані викладачами закладів вищої освіти, тренерами і

спортсменами у розробці програм оптимізації процесу адаптації спортсменів до постспортивної діяльності з метою підвищення можливостей особистості у подальшому розвитку, самоактуалізації і професійному самовизначенні.

Вірогідність наукових результатів і обґрунтованість висновків забезпечувались: теоретичним аналізом проблеми; відповідністю методів вивчення меті і завданням дослідження; використанням стандартизованих методик, валідність і надійність яких доведена; репрезентативністю вибірки; поєднанням кількісного і якісного аналізу експериментальних даних, використанням методів статистичної обробки матеріалу.

Положення, які виносяться на захист:

1. Процес адаптації до постспортивної діяльності спортсмена в умовах навчання у вузі ускладнюється наявністю у них стійких психологічних утворень, детермінованих попереднім спортивним досвідом. Формування таких утворень визначається не стільки специфікою спортивної діяльності, скільки тривалістю спортивної кар'єри, набутим досвідом спортивного тренування, кваліфікацією спортсмена.
2. Соціально-психологічна адаптація до постспортивної діяльності супроводжується трансформацією структурних компонентів особистості спортсмена, які є відносно стабільними. Вони можуть нелінійно впливати на адаптацію і утруднювати її.

Апробація роботи. Результати дослідження представлялись для обговорення на конференціях: "Природа, феноменологія та динаміка конфліктів у сучасному світі" (Чернівці, 1993), "Молодь і проблеми конфлікту в період переходу до демократичного суспільства" (Чернівці, 1994), "Ментальність. Духовність. Саморозвиток особистості" (Луцьк, 1994), "Актуальні проблеми психологічної освіти в системі підвищення кваліфікації кадрів" (Київ, 1994), "Проблеми психології часу" (Одеса, 1995), "Конфлікти у педагогічних системах" (Вінниця, 1997), на 2-му Міжнародному конгресі зі спортивної психології (Москва, 1995) і на двох міжнародних наукових конгресах "Сучасний олімпійський спорт" (1993, 1997, Київ). За темою дисертації опубліковано 15 наукових праць загальним обсягом чотири друкованих аркуші, особистий внесок автора до яких становить три друкованих аркуші.

Впровадження результатів дослідження у практику здійснювалось під час учбового процесу Українського державного університету фізичного виховання і спорту (матеріали роботи використовувались при читанні лекцій студентам, слухачам ФПК и ВШТУ), в підсумкових звітах з НДР. Теоретичні та експериментальні результати дослідження

покладені в основу створення і діяльності Центру соціально-психологічної адаптації спортсменів - СПАС. Основні положення і результати роботи обговорені та схвалені на засіданні кафедри психології та педагогіки Українського державного університету фізичного виховання і спорту.

Дисертація складається із вступу, чотирьох розділів, висновків, списку 229 використаних джерел та додатків. Робота викладена на 166 сторінках машинописного тексту і містить 13 таблиць на 13 сторінках, 18 малюнків на 18 сторінках та 7 додатків на 12 сторінках.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У вступі обґрунтовується актуальність дослідження адаптації спортсменів до умов постспортивної діяльності, формулюються об'єкт, предмет, мета, гіпотеза та завдання дослідження, дається коротка характеристика теоретико-методологічних основ і опис організації дослідження, розкривається наукова новизна, теоретична і практична значимість, виділяються основні положення, що виносяться на захист, визначаються шляхи апробації і впровадження результатів дослідження.

У першому розділі, присвяченому адаптації особистості спортсмена до нової діяльності, представлено розгорнутий аналіз сучасного стану розвитку наукових поглядів на процес пристосування особистості до умов оточуючого середовища і зазначені основні протиріччя, які супроводжують адаптацію спортсменів у ході навчальної діяльності. Результати цього аналізу дозволили встановити, що, попри схожість концептуальних підходів до вивчення соціально-психологічної адаптації (Д.О.Андрєєва, Ф.Б.Березін, О.І.Зотова, І.О.Милославова, В.Г.Асєєв, Г.О.Балл та ін.), її прояви у різних галузях мають цілком суттєві відмінності залежно від того, наскільки є специфічними відношення між параметрами діяльності і особистістними характеристиками.

Теоретичний аналіз літератури дав змогу висунути припущення про те, що соціально-психологічна адаптація спортсменів до постспортивної діяльності, поряд із загальними закономірностями, має свої характерні особливості, які детерміновані специфікою спорту. Р.І.Спектор (1987) зазначав, що основна відмінність між трудовою і спортивно-ігровою діяльністю полягає у різній природі результату: у праці - це відчуження результату у вигляді продукту, розкладеного на частини, у спорті - продукт праці не існує поза виробником і не може розкладатися на частини. Основний зміст виробничої адаптації включає пристосування новачка до характеру, режиму і умов праці і полягає у формуванні

професійно значущих якостей майбутнього спеціаліста та цільової установки на професію (П.Г.Белкін, Л.О.Булатова, Є.В.Таранов та ін.), тоді, коли під час адаптації до навчання основний акцент робиться на пристосуванні до стрес-факторів навчального процесу, засвоєнні учбового матеріалу (В.І.Бородкін, О.М.Колесова, Т.В.Середа, О.В.Сіомічев та ін.). Кілька робіт присвячені адаптації до умов великих фізичних навантажень і спортивної діяльності, однак, в них увага акцентується на фізіологічній адаптації організму спортсмена (О.В.Лупандін, О.І.Ніколаєв, В.М.Платонов, О.С.Солодков). Деякі автори розглядають фізичну культуру з прикладної точки зору, тобто, як можливість впливу занять спортом і фізичною культурою на соціальну адаптацію особистості (К.С.Полянський, С.М.Слобунов та ін.). Дослідження, спрямовані на вивчення психологічної адаптації спортсмена до особливостей діяльності у галузі спорту чи його адаптації до умов діяльності після закінчення спортивної кар'єри, раніше не проводились.

Соціально-психологічна адаптація розглядається як процес активного пристосування індивіда до умов соціального середовища (Б.Г.Анан'єв, К.С.Балакірян, С.В.Кінелєв, В.Ф.Моргун та ін.), але частіше її пов'язують з періодами кардинальної зміни діяльності індивіда (Р.О.Ахмеров, Ф.Б.Березін, Ф.Є.Василюк, О.Н.Жмиріков, Г.В.Ложкін та ін.). Тому термін "адаптація" традиційно розуміється у двох значеннях: 1) як процес переходу із одного стану в інший; 2) як результат цього процесу, який набуває успішного значення для особистості. Вивчення ефективності адаптації та пошук факторів, які визначають її успішність, дозволяють всю їх сукупність умовно розбити на три групи: в основу першої покладено минулий досвід індивіда (С.М.Пустовалов, Р.У.Ісмаїлов); до другої включено активність та інші індивідуально-психологічні характеристики особистості (Ю.С.Бабахан, П.Г.Белкін, І.К.Кряжева, Г.І.Постовалова та ін.); третя визначається особливостями середовища, в яке доведеться входити людині (О.С.Морозов, О.С.Горбатенко). Найбільш детально вивчено вплив індивідуально-особистісних (інтелектуальні якості, активність особистості та її самооцінка, система мотивів, емоційність, тривожність тощо) і соціальних (потреба в служінні суспільству, соціальна орієнтація, професійна спрямованість) факторів адаптації. Досить широко представлений і матеріал, присвячений особливостям навчальної діяльності та адаптації до неї. В той же час, існують лише в загальному вигляді вказівки щодо впливу минулого досвіду на адаптацію, а його суть практично не розкривається.

Хоча у кількох роботах підкреслюється, що тривалі заняття спортом здійснюють формуючий вплив на риси особистості (О.Д.Белова, Ю.Я.Кисельов, В.В.Медведєв, В.Г.Норакідзе, Н.Б.Стамбулова, Б.О.Вяткін та ін.), дані про те, як вони проявляють себе у постспортивній діяльності, відсутні. А.Ісмаїлов (1995) наголошує на формуванні певного типу особистості з комплексом психічних новоутворень і спеціальних властивостей, притаманних суб'єктам спортивної діяльності. У певних випадках є сенс говорити про професійну деформацію, під якою розуміють порушення в структурі особистості, звуження кола інтересів і потреб, про їх виключно професійне забарвлення (В.С.Медведєв). Така деформація провокує виникнення психологічних бар'єрів у періоди включення в інноваційну діяльність (О.О.Бефані, Л.І.Подлесна).

Встановлено, що існують три основні шляхи, за допомогою яких реалізуються адаптаційні механізми: 1) адаптація через перетворення середовища; 2) через пристосування до існуючих обставин шляхом занурення у середовище і самозмінювання; 3) самоусунення і покидання середовища. Незважаючи на те, що адаптація часто реалізується другим шляхом, дослідженню особистісних змін, які детермінуються новими умовами діяльності, приділяється недостатньо уваги.

В.І.Страхов (1991) визначив ситуацію залишення спорту як особистісну та соціальну проблему, коли спортсмен суб'єктивно зберігає свій високий спортивний потенціал, а невідповідність між рівнем його спортивної та життєвої зрілості супроводжується когнітивним дисонансом. Тому успішність адаптації спортсмена визначається змінами у його потребово-мотиваційній сфері - вони повинні набути певної структури й глибини, причому, глибший рівень відводиться мотивації, яка набуває професійного характеру (вибір майбутньої професії, орієнтація на професійні досягнення) (В.І.Бородкін, 1989). Постспортивна адаптація - це пошук нової професії, хоча фіксація на минулому досвіді обмежує можливості вибору спортсменом свого майбутнього сферою спорту, як наслідок - прагнення здобути саме фізкультурну освіту. Навчання спортсменів у вищих закладах освіти сприяє успішності адаптації, оскільки воно є одним з етапів професійної адаптації (Б.О.Єфімов, 1980).

Невідповідності суб'єктивного відображення життєвого шляху спортсменів, зумовлені специфічними особливостями спортивної діяльності, дисбаланс уявлень про минуле, теперішнє і майбутнє можуть виражатися у більш чи менш важких кризових переживаннях. Р.О.Ахмеров (1994) пропонує для розгляду наступні варіанти "біографічних криз": криза нереалізованості, криза спустошеності, криза безперспективності, які так чи інакше переживаються колишніми

спортсменами. Причини цього полягають в психологічній втомі після тривалого періоду напруженої роботи та в особливостях нового соціального середовища. Реальністю також є і психосоматичні взаємодії, які виражаються у тому, що тривалі душевні переживання кризового типу закономірно викликають відхилення тілесного здоров'я і навпаки. Шляхи виходу з подібних криз, розв'язання яких одночасно означає і подальший розвиток особистості, полягають у педагогічному і соціально-психологічному супроводженні праці та життя конкретної людини. Все це дозволяє визначити загальнотеоретичний підхід до вивчення постспортивної адаптації, яка супроводжується руйнуванням існуючої соціальної ситуації та пошуком нового напрямку професійної орієнтації, здобуттям вищої освіти, що призводить до виникнення цілої низки психологічних змін і новоутворень.

Другий розділ присвячений обґрунтуванню методичного підходу до дослідження об'єкта, з орієнтацією на поставлені перед експериментальним інструментарієм завдання, серед яких: 1) виявити специфічні особистісні характеристики, закріплені в процесі тривалих занять спортом, які здатні впливати на хід адаптаційного процесу; 2) довести реальність змін у будові особистості спортсмена та прослідкувати їх спрямованість; 3) знайти існуючі взаємозв'язки між окремими рисами особистості та їх прояви у процесі постспортивної адаптації. В попередньому розділі було вказано на те, що процес адаптації залежить від активності особистості та її ставлення до майбутньої діяльності, виникаючим труднощам и до себе. Тому ми використали методики, на основі яких можна зробити висновки про зміни рівня розвитку психологічних показників особистості спортсмена, що стосуються цих аспектів.

У третьому розділі "Формування структурних компонентів особистості спортсмена під впливом специфічних умов колишньої діяльності як фактор адаптації" наводяться результати експериментального дослідження механізмів впливу попередньої діяльності на формування особистості спортсмена (а саме: мотиваційно-потребової сфери спортсмена, типових реакцій у проблемній ситуації, самооцінки та локусу суб'єктивного контролю, психологічного віку) та їхню цінність з точки зору постспортивної адаптації. Результати аналізу одержаних даних виявили, що усереднений показник прагнення до високих досягнень у спортсменів знаходиться на середьому рівні (13,7 балів). Але досвід та зріст кваліфікації супроводжується зростанням потреби у досягненнях, про що свідчить різниця ($p < 0,05$) між майстрами спорту та спортсменами більш низької кваліфікації. Дослідження

мотивації “досягнення успіху” (ДУ) та “уникнення невдачі” (УН) у спортсменів показали, що вони є відносно незалежні один від одного ($r=0,05$). Серед досліджуваних, які мають гармонійне поєднання цих мотивів, більшість складають діючі спортсмени, а амбівалентна мотивація характерна для експортсменів. Таким чином, залишення спорту дисгармонізує мотиваційну систему особистості, віддаючи їй під владу суперечливих прагнень, що перешкоджає успішному опануванню нової діяльності. Характер розподілу показників мотивації свідчить про існування підвищення сили мотиву УН та зниження мотиву ДУ, при цьому динаміка прояву мотивів у залежності від тривалості занять спортом носить ступінчатий характер, вірогідно змінюючись після 9-10 років тренувань. Страх зазнати невдачі призводить до того, що спортсмени стережуться нової діяльності, побоюючись, що в нових умовах вони не зможуть підтвердити свій попередній рівень досягнень.

Порівняння показника соціальної адаптації ($GCR=45,3\%$), отриманого в нашому дослідженні, з даними інших авторів показало, що у спортсменів цей показник нижчий, ніж у інших людей. (Показник GCR різних соціальних груп варіюється у рамках від 62,1% до 64,3%). Аналогічно, значення ($M_o=37,5\%$), що найбільш часто зустрічається, вказує на те, що спортсмени недостатньо адаптовані до свого соціального оточення, їх психічні можливості багато в чому виснажені. Диференціація GCR досліджуваних з мотивів вступу до вузу показала, що найкращий показник (55%) у тих, хто націлений продовжувати свою спортивну кар'єру. Низький (37,5%) у тих, хто не знає, чим ще, крім фізичного виховання, міг би займатися. Тобто, усвідомлення та чітке визначення своїх мотивів сприяє підвищенню соціальної адаптації спортсменів.

Дані вивчення рівня самооцінки особистості спортсменів та механізму її формування довели значне підвищення самооцінки під впливом таких факторів, як характер діяльності, її тривалість та успішність. Найбільш часто зустрічаються значення, які знаходяться в діапазоні від 0,6 до 0,8 ($max=1$). При цьому успішність оцінюється індивідом суб'єктивно, в залежності від рівня домагань. Саме тому ми не зафіксували відмінностей рівня самооцінки в залежності від кваліфікації. З іншого боку, саме спортсмени, задоволені своїми результатами, мають вірогідно ($p<0,05$) більш високий рівень самооцінки (0,63) порівняно з “незадоволеними” (0,51). Найбільш суттєві зміни рівня самооцінки припадають на період 10-11 років тренувань.

Під час визначення рівня суб'єктивного контролю (РСК) припускалось, що інтернальність підвищує здібність людини керувати

собою у складних життєвих ситуаціях, сприяє повноцінній адаптації особистості до нових вимог діяльності. І хоча в цілому це припущення підтвердилося, аналіз глибинних механізмів локалізації контролю над визначними подіями у спортсменів виявив протиріччя деяких положень. Інтернальність спортсменів досить невисока -17,8 балів, тобто вони часто зв'язують свої спортивні досягнення не з рівнем підготовки, а з вдачею.

Аналіз одержаних результатів з виміру психологічного віку зафіксував у спортсменів тенденцію до його збільшення, що підтверджується й коефіцієнтом асиметрії розподілу ($A=0,936$), котрий перевищує табличний та доводить гіпотезу про існування зміщення показників в один бік. Це виявляється як у числі тих спортсменів, хто збільшує свій психологічний вік (34,9%), так і в кількісному показнику (+1,3 року). Особливо це характерно для видів спорту, в яких високі "дорослі" результати досягаються в ще "недозрілому" віці, наприклад, у гімнастиці, плаванні, фігурному катанні. Тенденція збільшувати свій вік характерна для представників складно-координаційних, ігрових та циклічних видів спорту, представники пвидкісно-силових видів його, навпаки, знижують. Зрушення у бік "старіння" відбувається у момент отримання спортивного звання як нового ступеня соціального статусу спортсмена (+0,22 року у спортсменів 1-2 розряду та +1,47 року у майстрів спорту), і свідчить про направленість свідомості у минуле та про відсутність далеких перспективних планів на майбутнє, що ускладнює адаптацію спортсменів до постспортивної діяльності. Підведення підсумків цієї частини роботи дозволило зробити висновок про те, що тривала спортивна діяльність формує специфічну сукупність компонентів структури особистості, що детермінує перехід від звичної діяльності у спорті до освоєння нової в умовах навчання та адаптацію до них.

У четвертому розділі "Трансформація структурних компонентів особистості, яка зумовлена зміною діяльності та необхідністю адаптації до умов навчання" аналізується характер змін, які відбуваються зі спортсменами після залишення спорту. Це дозволило сформулювати ряд критеріїв, згідно з якими особистість спортсмена визначається як змінена: 1) зміна у структурі мотиваційної сфери; 2) зміна поведінки людини та його реакцій на блокування життєвих потреб; 3) трансформація "Я-концепції" індивіда, яка відображається на його здібності контролювати ситуацію; 4) перегляд змісту та сенсу життя (попереднього та майбутнього).

Аналіз змін, що відбуваються у сфері потреб та мотивацій, показав, що значні зміни у прояві мотивації УН та ДУ після завершення спортивної кар'єри не спостерігаються, на відміну від рівня потреби у

досягненнях, що свідчить про зниження рівня домагань у колишніх спортсменів. Зниження цієї потреби у колишніх спортсменів, які націлені отримати вищу освіту, свідчить про те, що нові цілі, пов'язані з навчанням, не є для них вагомими, що призводить до втрати зацікавленості у процесі навчання. Іншими словами, експортсмени й, в особливості, майстри спорту, які реалізували себе в попередній діяльності, вже не вбачають перспектив майбутнього зросту, не прагнуть добиватися соціального успіху у подальшій, навчальній сфері.

Перехід до учбової діяльності для колишніх спортсменів призводить до зміни поведінкових реакцій у фрустраційній ситуації. Він пов'язаний з послабленням потреби у самозахисті свого "Я", посиленням спрямованості на продуктивне розв'язання проблеми, що виникла, підвищенням імунітивності. Ця обставина детермінує низьке значення учбової ситуації для спортсмена. Зниження фізичних можливостей, зосередження на своїх проблемах призводить до зміни стереотипних відповідей у стандартних ситуаціях (скорочується кількість ситуацій, в яких досліджувані дають стандартні відповіді), що розглядається як погіршення соціальної адаптованості індивіда. Аналогічно відбувається і зміна рівня самооцінки: з 0,62 у спортсменів до 0,53 у експортсменів.

Перехід до опанування навчальною діяльністю супроводжується зміною РСК спортсменів. Його зріст у колишніх спортсменів свідчить про зростання підконтрольності, здатності приймати рішення, осмисленні та оцінці своїх вчинків. Але зв'язок між рівнем досягнень та своєю поведінкою веде до підсилення тривоги, зросту мотивації запобігання невдачі, що є передумовою для більшої фрустрованості та меншої стійкості до стресу в разі серйозних ускладнень під час опанування навчальною діяльністю. Підвищення психологічного віку свідчить про те, що колишні спортсмени відчувають значні труднощі під час адаптації до нової діяльності, оскільки фіксують свою увагу на попередньому досвіді.

Для більш повної характеристики змін, що відбуваються, в кожному добірї досліджуваних був проведений факторний аналіз. Йому були піддані психодіагностичні дані 59 досліджуваних, із яких 56% - активні спортсмени, а 44% - закінчили спортивну кар'єру. Була використана чотирифакторна модель, оскільки вона володіє достатнім відсотковим накопиченням загальної дисперсії. У групі активних спортсменів були виділені наступні фактори. Перший фактор включав екстрапунітивний та імунітивний напрям реакції у ситуації фрустрації, що у поєднанні з рівнем самооцінки особистості дозволяє позначити його як "потреба у захисті самооцінки". До другого фактора увійшли такі показники, як типи реакції у фрустраційній ситуації з фіксацією на перешкоді та з фіксацією

на самозахисті. Цей фактор був визначений як “ригідність у проблемній ситуації”. Ці фактори характерні і для колишніх спортсменів. Вони перешкоджають перебудові навичок та життєвих стереотипів експортсменів, знижують успішність адаптації до мінливих умов життєвого середовища. Третій фактор у групі активних спортсменів включає показник соціальної адаптації, потребу в високих досягненнях та спрямованість на успіх. Цей альянс свідчить про “адекватність постановки та досягнення вагомих цілей”, яка після завершення спорту руйнується. Останній з факторів цієї групи об’єднує показники психологічного віку, тип реакції на задоволення потреби та її інтропунітивний напрям. Його можна визначити як “індивідуальну відповідальність за реалізацію життєвої перспективи”.

Результати факторного аналізу групи колишніх спортсменів дозволили виділити додаткові фактори. Головний фактор у цій групі включає: спрямованість на розв’язання проблемної ситуації, спрямованість УН та потребу досягнень і може бути названий “пластичність рівня домагань”. У наступний фактор “самоконтроль перспективного планування” увійшли такі показники, як: інтропунітивність, пов’язаний з нею РСК, психологічний вік та спрямованість на досягнення успіху. Це свідчить про часткове збереження спортивно-специфічних рис у спортсменів після завершення ними тренувально-змагальної діяльності.

Наступним етапом у вивченні особливостей адаптації колишніх спортсменів до умов, що диктуються навчальною діяльністю, став кластерний аналіз психодіагностичних показників, який мав своєю метою розділити учасників дослідження на дві групи, всередині якої розбіжності між індивідами були б мінімальними. Порівнявши рівень розвитку якостей, що діагностуються, можна скласти висновок про те, який їх альянс буде оптимальним з точки зору пристосування до нових умов. Всі, крім одного, представники першого кластеру мають негативні визначення з фактора “самоконтроль перспективного планування”. Беручи до уваги те, що саме перший кластер складають спортсмени, які мають більш низькі адаптаційні можливості, можна зробити висновок, що для ефективної адаптації до нових умов діяльності провідним буде саме цей фактор, тобто здатність самостійно та осмислено планувати своє майбутнє, бачити перспективи особистого зросту у змінених обставинах.

Для того, щоб оцінити адаптаційні можливості спортсменів, були підраховані середні показники з результатів дослідження, що характерні для представників кожного кластера (Табл. 1). Враховуючи психологічний зміст показників, можна зробити висновок, що

спортсмени, які увійшли до другого кластера, мають більший адаптаційний потенціал, є більш психологічно підготовленими до нових умов діяльності. Тому цей кластер, у який увійшли 61,5% досліджуваних, був визначений як "група оптимальної адаптації", а перший кластер, у який увійшли 38,5% досліджуваних, отримав назву "група проблемної адаптації".

Таблиця 1.

Усереднені значення досліджуваних параметрів експортсменів в залежності від розподілу по кластерах

Показник	Група проблемної адаптації	Група оптимальної адаптації
Фіксація на перешкоді	37,5	33,65
Фіксація на самозахисті	33,3	29,39
Розв'язання проблеми	31,63	42,15
Екстрапунітивність	44,55	38,51
Інтропунітивність	25	36,94
Імпунітивність	31,63	28,16
Соціальна адаптація (GCR)	39,44	48,2
Самооцінка	0,6	0,51
Психологічний вік	3,5	-0,25
Локалізація контролю (РСК)	-3	27,06
Уникнення невдачі (УН)	14,9	16,19
Досягнення успіху (ДУ)	17,6	19,06
Потреба в досягненні	12,8	13,25

У висновках підводяться основні підсумки дослідження, відзначаються шляхи оптимізації постспортивної адаптації, намічені шляхи подальших досліджень та розробки проблеми. Одержані у дисертаційному дослідженні результати в цілому підтвердили висунуту гіпотезу та дозволили зробити наступні висновки.

1. Теоретичний аналіз проблеми адаптації спортсмена до постспортивної діяльності показав, що це - складне явище, мета якого формування у суб'єкта комплексу поведінкових та психологічних реакцій, які здатні забезпечити адекватне пристосування до умов навчання без зайвого психічного напруження. Суть її полягає у пошуку професійної орієнтації, а успішність детермінована адаптаційними можливостями, які склалися у спортсмена під впливом попередньої діяльності.

2. Тривала спортивна діяльність формує специфічні риси і утворення особистості, які характеризуються спортивно-професійними ознаками структурних компонентів особистості. Їх формування відбувається під впливом особливостей, зумовлених змагально-тренувальною діяльністю в умовах конкуренції й значних психічних навантажень, та потребує тривалого періоду (приблизно 10 років) для свого становлення. Звідси, основними факторами формування особистості спортсмена є спортивний стаж та кваліфікація, а вплив специфіки спортивної спеціалізації не носить глобального характеру. Особливості розвитку особистісних рис спортсменів має прояв у: підвищенні рівня потреб у досягненнях, підсиленні мотиву УН і зниженні мотиву ДУ, низькому показнику соціальної адаптації GCR, високій самооцінці особистості та невисокій інтернальності, підвищенні психологічного віку.

3. Процес адаптації спортсмена супроводжується частковим руйнуванням впорядкованої структури компонентів особи та пошуком напрямку професійної орієнтації і отриманням відповідної вищої освіти. Навчання у фізкультурних вузах для спортсменів сприяє адаптації, тому що воно дає можливість зберегти спрямованість звичної діяльності і використати отримані навички у майбутньому.

4. Підсумком переходу спортсмена до навчальної діяльності є виникнення низки психологічних змін та новоутворень. Соціально-психологічна адаптація супроводжується: а) зниженням: рівня потреб у досягненнях, ступені соціальної адаптації, самооцінки особистості та прагнення її захистити; б) збільшенням: імпульсивності, загальної інтернальності, психологічного віку, прагнення продуктивно вирішити проблему; в) збереженням: спрямованості мотивації УН та ДУ, фіксованості на проблемі, що виникла, екстра- та інтропунітивності.

5. Провідний фактор, який супроводжує соціально-психологічну адаптацію до навчання у вузі, є “самоконтроль перспективного планування”. Він визначається у групі експортсменів поряд з “пластичністю рівня домагань”. Після залишення спорту збереглися фактори: “потреба у захисті самооцінки” та “ригідності у проблемній ситуації”, а фактори, властиві активним спортсменам, - “адекватність поставлення та досягнення вагомих цілей” та “індивідуальна відповідальність за реалізацію життєвих перспектив”, зникли.

6. Успішне проходження постспортивної адаптації, пов'язаної з навчанням у вузі, забезпечується наступним рівнем розвитку структурних компонентів особистості спортсмена: адекватною самооцінкою та психологічним віком, високим показником соціальної адаптації, прагненням знаходити продуктивне роз'язання проблем, низькою

імунітивністю, високою інтернальністю, достатнім розвитком мотиваційної сфери.

7. Розроблений і описаний у дисертаційній роботі підхід до вивчення психологічних проблем колишніх спортсменів та апробовані для цього методики дозволяють діагностувати адаптаційні можливості особистості і виявляти тих спортсменів, які можуть переживати труднощі під час адаптації до постспортивної діяльності з метою завчасної підготовки до цього.

Головною ланкою у роботі з психологічного забезпечення адаптації колишніх спортсменів до постспортивної діяльності, рівно як і перспективою досліджень у цій галузі, можна вважати прогнозування розвитку адаптаційного процесу на основі вивчення та оцінки адаптаційних можливостей кожного, керування та оптимізацію цього процесу з послідовною цілеспрямованою корекцією відхилень, що виникають. Враховуючи, що у даному дослідженні не могли бути охоплені всі аспекти, які пов'язані з постспортивною адаптацією спортсменів, існує необхідність у їх подальших розробках. Потреба у подібних дослідженнях зумовлена спрямованістю на підвищення продуктивної самореалізації як колишнього спортсмена, так і кожної людини в обраній сфері діяльності. Подальше вивчення цієї проблеми передбачає розширення компонентно-структурного аналізу адаптивних властивостей особистості, визначення критеріїв постспортивної адаптації, аналіз шляхів та способів адаптації, розробку програм адаптативного тренінгу.

Основний зміст дисертаційної роботи відображено в таких публікаціях автора:

1. Терешина О.Б. Особливості формування самооцінки особистості спортсмена // Матеріали першої сесії Олімпійської Академії України для молодих учасників.- Харків,1994.-С.220-223.

2. Терешина Е.Б. Практикум по вопросам социальной психологии: Методические рекомендации (лабораторные работы № 1,2,3,4).- К.: КГИФК, 1994.-21 с.

3. Терешина Е.Б. Адаптация населения к изменяющимся условиям жизни в обществе// Демографічна ситуація в Карпатському регіоні: реальність, проблеми, прогнози на XXI століття. - Чернівці, 1996.- С. 20 - 22.

4. Терешина Е.Б. Эргономические основы организаторской деятельности: Спецкурс по психологии для студентов IV курса (тема № 3).- Киев.,1991.- С.14-18.

5. Терешина Е.Б. Предсоревновательные мотивационные стратегии в спорте // Резервные возможности совершенствования функциональной подготовленности при больших тренировочных нагрузках.- Вып. 1.- К.,1996.- С. 44-46.

6. Ложкин Г.В., Терешина Е.Б. Социально-психологические источники привлекательности спорта // Сучасний олімпійський спорт. - Київ, 1993. С. 52-54.

7. Ложкин Г.В., Терешина Е.Б. Особенности конфликтного взаимодействия в условиях спортивного соревнования // Природа, феноменологія та динаміка конфліктів у сучасному світі. - Чернівці, 1993.- С.100-101.

8. Ложкін Г.В., Терешина О.Б. Формуючий вплив спортивної діяльності на розвиток самооцінки особистості // Ментальність. Духовність. Саморозвиток особистості - К.-Луцьк, 1994.- Ч.2. (Розд.1). - С.110-112.

9. Бебешко Т.І., Терешина О.Б. Алгоритм післядипломної психологічної підготовки спортивних тренерів // Актуальні проблеми психологічної освіти в системі підвищення кваліфікації кадрів. - К.,1994.- С.205-206.

10. Терешина Е.Б., Кокун О.М. Влияние кризисных явлений в спорте на формирование ценностных ориентаций молодежи // Молодь і проблеми конфлікту в період переходу до демократичного суспільства.- Чернівці, 1994.-С.277-278.

11. Ложкин Г.В., Терешина Е.Б. Социально-психологическая адаптация спортсмена в команде // 2-nd International Congress of Sport Psychology.- М., 1995.- С. 30.

12. Ложкин Г.В., Терешина Е.Б. Психологический возраст как показатель успешности адаптации эксспортсменов // Проблеми психології часу.- Одеса, 1995.- С. 98-100.

13. Ложкин Г.В., Терешина Е.Б. Личностное время в сознании спортсмена // Наука в олимпийском спорте.- 1996.- № 1(4).-С.31-39.

14. Lozhkin G., Tereshina E. The Role of Casualness in sport Achievements // 2-nd International Congress "Modern Olympic Sport".- Kyiv, 1997.- P. 15.

15. Терешина О.Б., Ковальчук В.І. До питання про психологічний дискомфорт частини населення України у зв'язку зі зміною політичної та економічної ситуації // Національний розвиток в Україні та стан української етнічності в діаспорі: сутність, реалії конфліктності, проблеми та прогнози на порозі ХХІ століття. - Київ-Чернівці, 1997.- С.389-390.

Терешина О.Б. Соціально-психологічна адаптація спортсменів до постспортивної діяльності. - Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук із спеціальності 19.00.07 - педагогічна та вікова психологія.- Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України, Київ, 1997.

Дисертація містить теоретичний і експериментальний аналіз проблеми адаптації спортсменів до постспортивної діяльності, пов'язаної з процесом отримання вищої освіти у навчальних закладах фізкультурного профілю. Встановлено, що сутність процесу адаптації колишніх спортсменів зводиться до пошуку майбутньої професійної орієнтації і залежить від рівня розвитку значущих якостей особистості. В процесі адаптації структурні компоненти особистості спортсменів, які сформувалися під впливом спортивної діяльності, зазнають суттєві рівневі і композиційні зміни. Визначені основні фактори і передумови успішної постспортивної адаптації.

Ключові слова: постспортивна адаптація, постспортивна діяльність, експортсмен, структурні компоненти особистості, навчальна діяльність, фактори адаптації, комплекс методик діагностики.

Терешина Е.Б. Социально-психологическая адаптация спортсменов к постспортивной деятельности. Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.07 - педагогическая и возрастная психология. - Институт педагогики и психологии профессионального образования АПН Украины, Киев, 1997.

Диссертация содержит теоретический и экспериментальный анализ проблемы адаптации спортсменов к постспортивной деятельности, связанной с процессом получения высшего образования в учебных заведениях физкультурного профиля. Установлено, что суть процесса адаптации бывших спортсменов сводится к поиску будущей профессиональной ориентации и зависит от уровня развития значимых качеств личности. В процессе адаптации структурные компоненты личности спортсменов, сформировавшиеся под влиянием спортивной деятельности, претерпевают существенные уровневые и композиционные изменения. Определены основные факторы и предпосылки успешной постспортивной адаптации.

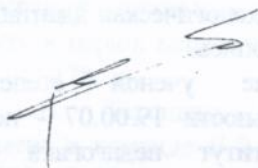
Ключевые слова: постспортивная адаптация, постспортивная деятельность, экспортсмен, структурные компоненты личности, учебная деятельность, факторы адаптации, комплекс методик диагностики.

Tereshina E. Social and Psychological Adaptation of Athlete's to their Post-sports Activities. Manuscript.

Thesis for the degree of the candidate of psychological sciences by specialty 19.00.07 - educational and age psychology.- Institute for Pedagogic and Psychology of Vocational Training at Academy of Pedagogic Sciences of Ukraine. Kyiv, 1997.

The present thesis contains a theoretical and experimental analysis of athletes' adaptation to their post-sports activity's problem, connected with the process of obtaining higher education at the institutes for physical culture. It is ascertained that the essence of the process of the former athletes' adaptation comes to their search for future professional orientation and depends on the level of the significant personality qualities. Structural components of athlete's personalities that have formed under the influence of their sports activities, suffer substation level and compositional changes during the adaptation process. In this paper the main factors and prerequisites for a successful post-sport adaptation modified.

Key words: post-sport adaptation, post-sport activity, exsportsman, structural components of personality, educational activity, adaptation's factors, test battery.

A handwritten signature or scribble, possibly the author's name, written in dark ink. It consists of several overlapping, fluid lines that form a stylized, somewhat abstract shape, possibly resembling the letters 'E' and 'T'.

Підписано до друку 14.07.97р. Формат 60x84/16.
Ум. друк. арк.1,0. Обл.-вид. арк. 1,0.
Наклад 100. Зам. 230.

Відділ оперативної поліграфії
Центру Міжнародної освіти
227-12-75, 227-37-86

433863

AV 38.283