

DOI 10.20310/1810-0201-2019-24-178-60-67  
УДК 159.9+796

## ЗАЩИТНЫЕ СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ В ПРОЦЕССЕ СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ БЫВШИХ СПОРТСМЕНОК И СПОРТСМЕНОВ

**Михаил Иванович СТАРОВ, Раиса Михайловна КУЛИЧЕНКО,  
Эседулла Маллаалиевич ОСМАНОВ**

ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина»  
392000, Российская Федерация, г. Тамбов, ул. Интернациональная, 33  
E-mail: kpivp@mail.ru, raisa\_kulichenko@mail.ru, osmanov@bk.ru

*Аннотация.* Раскрыта современная, малоисследованная жизненная проблема. Цель наших научных изысканий заключена в поиске путей и средств помощи бывшим спортсменкам и спортсменам, оказавшимся в трудных жизненных ситуациях после активных занятий спортом, и содействии им в становлении субъектами своей дальнейшей жизнедеятельности, то есть полноценной реабилитации в российском социуме. В связи с поставленными задачами нами выяснены и представлены в работе причины, в соответствии с которыми субъекты оказались в ситуации стрессового состояния. Далее рассмотрены и определены стратегии психологической защиты совладания бывшим лицам различного пола, возраста, индивидуально-психологических особенностей, ранее занимавшимся спортом в процессе их социальной реабилитации. Новизна работы состоит в том, что исследование проведено на примере бывших спортсменок и спортсменов на современном этапе развития российского общества и роли спорта в становлении личности.

*Ключевые слова:* спортсменки; спортсмены; субъекты; психологические механизмы; стратегия совладания

Наш спортивный опыт, наблюдения за спортсменками и спортсменами в процессе учебно-тренировочной и преподавательской деятельности в общеобразовательных школах, детских и юношеских спортивных школах, средних и высших профессиональных учебных заведениях в течение более чем 50-ти лет свидетельствуют о том, что спортсмены разных возрастов (девочки и мальчики, девушки и юноши, женщины и мужчины) постоянно находятся в ситуациях повышенной нервно-психической, физиологической и физической напряженности на тренировках, и особенно на соревнованиях, в условиях предельной конкуренции. А так как спорт обладает широким спектром социальных функций, то все это отражается на формировании и развитии у них таких личностных характеристик, как духовно-нравственные и волевые черты.

Актуальность проблемы бывших спортсменок и спортсменов, попавших в трудные жизненные обстоятельства (далее в тексте мы их будем называть субъектами), определяется тем, что после активной спортивной деятельности некоторые из них после ухода из спорта серьезно переживают случившееся, так как не знают, что их ждет в перспективе, чем им заняться дальше. Одни из них явно находятся в предстрессовом состоянии, а

другие – в состоянии стресса или даже дистресса. Анализ научных и методических источников свидетельствует о недостаточном исследовании поднятой нами проблемы.

Цель нашего исследования заключается в поиске путей и средств помощи бывшим спортсменкам и спортсменам, в первую очередь, для того чтобы они нашли для себя подходящую деятельность, успешно реабилитировались в современном социуме и стали субъектами своей жизни и полноценными личностями, приносящими пользу своей стране.

Для решения этой цели были поставлены две задачи. Первой задачей было определение причин такого следствия. Второй задачей стал поиск путей и средств, которыми можно эффективно помочь в реабилитации бывшим спортсменкам и спортсменам успешно определиться в социуме, в том числе и с помощью психологических механизмов совладающего поведения. В данном исследовании мы придерживаемся дефиниции о том, что *совладание* – это осознанные защитные психологические стратегии бывшего спортсмена или спортсменки.

Сразу же следует оговориться, что не все бывшие лица, закончившие спортивную карьеру, оказываются в трудной жизненной

ситуации, большинство из них успешно определяют себя в дальнейшей жизнедеятельности и благополучно находят свое место в обществе. Много усилий со стороны общества прилагается в нашей стране для этого, некоторым бывшим спортсменам помогают устроиться на работу тренером по любимому виду спорта, учителем физического воспитания, преподавателем в средних или высших учебных заведениях по физической культуре (при имеющихся соответствующих документах об образовании), администратором в спортивных клубах или оздоровительных (фитнес) центрах, спортивными судьями; некоторые идут учиться в средние или высшие профессиональные учебные заведения, ряд из них оформляется на другие виды работ, никаким образом не связанные со спортом, и т. д. Для некоторых спортивные занятия приобретают характер физкультурно-кондиционной тренировки.

А некоторые бывшие спортсменки и спортсмены, как мы уже сообщали выше, после окончания спортивной карьеры оказывались наедине с возникшими трудными жизненными обстоятельствами, находились в смятении и никак не могли себя найти вне спорта. Проанализировав отдельные случаи такого положения, нам удалось выявить ряд существенных причин предстрессового или стрессового состояния таких субъектов:

1) первопричиной такого трудного положения бывших спортсменок и спортсменов является нарушение состояния здоровья (различные травмы – переломы, вывихи, растяжение связок, ушибы, заболевания органов дыхания, отклонения и нарушения в работе органов сердечно-сосудистой системы и др.);

2) поводом могут быть неприязненные (конфликтные) взаимоотношения субъектов с тренером или с товарищами по спортивной команде;

3) аморальное поведение субъектов, так называемая «звездная болезнь»: зазнайство, нарушение спортивного режима, дисциплины, пропуск тренировок, употребление допинга, курение, наркотики, воровство и др.;

4) спортсменка или спортсмен не видит перспективы занятий выбранным видом спорта и не хочет больше им заниматься;

5) отчисление из команды и замена другим более перспективным, по мнению тренера, спортсменом или спортсменкой;

6) психологическая травма из-за трансформации негативных переживаний, связанных с неудачными выступлениями на ряде последних состязаний;

7) небрежное или бездушное отношение к спортсменке или спортсмену со стороны «ближайшего окружения»;

8) отсутствие у субъектов-спортсменов понятия о культуре здорового образа жизни;

9) в связи с возрастом и снижением работоспособности, конкурентоспособности и недостаточной результативности на состязаниях;

10) недостаток у лиц, занимающихся спортом, таких черт личности, как трудолюбие, риск, чувство персональной и коллективной ответственности, конкурентоспособности, стремления к победе, настойчивости, силы воли;

11) наличие таких качеств, не соответствующих выбранной спортивной специализации, как лень, безволие, трусость, отсутствие психологического терпения и т. д.;

12) материальные проблемы (нехватка денег для проживания семьи, отсутствие жилья и т. д.);

13) высокая занятость на работе, слабая успеваемость или неуспеваемость в учебной деятельности, занятия спортом мешают учебе в школе, среднем или высшем учебном заведении;

14) родители запрещают ребенку заниматься именно данным видом спорта;

15) необоснованное отстранение от участия в соревнованиях, например от олимпийских игр, и т. д.;

16) неудачная любовь.

Таким образом, после окончания спортивной карьеры ряд бывших спортсменок и спортсменов, о которых идет речь, подвержены серьезным переживаниям, связанным с определением перспективы своего жизненного пути, то есть находятся в предстрессовом или стрессовом состоянии.

Решение второй задачи социальной реабилитации требует усилий самого субъекта и окружающих его близких людей по поиску действенных путей и средств, чтобы вывести таких бывших спортсменок и спортсменов из трудных жизненных проблем и безболезненно ввести их в обычную социальную среду без срывов в психологическом и физиологическом планах.

В настоящее время, изучая человеческие проблемы трудных жизненных ситуаций, необходимо обратить пристальное внимание на психологические механизмы совладания, к которым относятся механизмы психологической защиты и копинг-механизмы, определяющие успешную или неуспешную адаптацию и реабилитацию лиц, ранее занимавшихся спортом, в дальнейшей жизнедеятельности. Очень большие возможности феномена психологической защиты в социальной реабилитации лиц, попавших в трудную жизненную ситуацию, по мнению В.Н. Журбина [1] и В.М. Лейбина [2], внесли фрейдисты (З. Фрейд, А. Фрейд, Р. Конте, Л. Лазурус, Н. Коллерман и др.) и неофрейдисты (А. Адлер, К. Хорни, Х. Салливан, Э. Фромм, Э. Эриксон и др.). Именно в их работах значительное место отводится проблемам генезиса механизмов защиты. В дальнейшем, последние считают, что защитные механизмы осуществляют регуляцию поведения помимо сознания индивидуума, предопределяют его последующий «стиль поведения» при разнообразных вариантах взаимодействия субъектов.

Как мы уже отметили, феномен психологической защиты был впервые зафиксирован в парадигме психоаналитических теорий, а позднее активно изучался в различных отраслях психологии и медицины. Первое упоминание о психологической защите встречается в 1893 г. в конце второй части «Предварительного сообщения» И. Брейера и З. Фрейда. Впервые З. Фрейд [3] самостоятельно употребляет термин «защита» в работе «Защитные нейropsychозы» в 1894 г., позднее им подробно дано описание функционального значения защиты и ее цель. По его мнению, она заключается именно в ослаблении интроспсихического конфликта (напряжения и беспокойства), обусловленного противоречием между инстинктивным импульсом бессознательного и интериоризированными требованиями внешней среды, возникающими в сфере социального взаимодействия отдельных субъектов или социальных групп. В дальнейшем З. Фрейд заменил термин «защита» на категорию «подавление». Он считал, что психологические механизмы защиты являются продуктами развития и научения, а не только результатом наследственности. По его мнению, они ослабляют диалектически единый внутренне-внешний конфликт лич-

ности и регулируют индивидуальное поведение каждого субъекта социального взаимодействия.

Раньше отношение к учению З. Фрейда в нашей стране негативно рассматривалось с чисто идеологических позиций, сейчас же современные отечественные исследователи считают необходимым учитывать при коррекционной работе с людьми и сознательное, и бессознательное в индивидууме. Так, Г.А. Ильин [4] считает, что скепсис в отношении психоанализа возник в связи с его определенной методологической ущербностью: биологизацией душевной и социальной жизни индивида, переносом клинических, психопатологических факторов на объяснения поведения здорового человека, постоянным приматом бессознательного, выстраиванием аналогий между онтогенезом и антропогенезом, утверждением постоянного конфликта между сознанием и бессознательным.

Существенный вклад в разработку проблемы психологической защиты в социальной реабилитации лиц, попавших в трудную жизненную ситуацию, отмечают как зарубежные ученые З. Фрейд [3], А. Фрейд [5; 6], Г. Селье [7], Д. Кун [8] и др., так и отечественные психологи Л.И. Анцыферова [9], Ф.В. Бассин, М.К. Бурлакова, В.Н. Волков [10], Ф.Е. Василюк [11], Р.М. Грановская, И.М. Никольская [12], Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников [13] и мн. др.

Однако следует отметить, что среди зарубежных и отечественных ученых до сих пор нет единого мнения о том, сколько же психологических механизмов защиты существует у каждого субъекта. Например, А. Фрейд [5] в 1936 г. подробно описала различные способы защитного поведения субъекта. Способы ею рассматривались как перцептивные, интеллектуальные и двигательные механизмы разной степени сложности. Она выделяет 15 механизмов защиты; Д. Колеман, автор учебника по патопсихологии – 13, в словаре-справочнике по психиатрии, опубликованном Американской психиатрической ассоциацией, их предлагается 23; в словаре-справочнике по психологической защите Вайлента их предложено 18, и этот список не окончателен [13].

В настоящее время большинство отечественных ученых считают, что психологическая защита является нормальным, повсе-

дневно работающим механизмом человеческого сознания. Отечественный психолог Б.Ф. Ломов [14] считает, что психологическая защита представляет собой множественное, многомерное явление субъекта. При этом он отмечает, что принципы психологической защиты сугубо индивидуальны, многообразны и плохо поддаются рефлексии. Исследователь Ф.Е. Василюк [11] считает, что механизмы психологической регуляции или совладания решают основные задачи по достижению реалистического приспособления субъекта к окружающему миру, позволяющему ему удовлетворять свои потребности, видеть и учитывать целостную сложную ситуацию, умение разбивать свою проблему на действительно разрешимые частные задачи. Идеографическое изучение личности относительно проблемы психологического преодоления жизненных трудностей активно проводит Л.И. Анцыферова в режиме динамического подхода [9].

Мы предлагаем за основу социальной реабилитации молодых людей, окончивших спортивную карьеру и оказавшихся в трудных жизненных ситуациях, использовать концепции Р.М. Грановской, И.М. Никольской [12], Б.Д. Карвасарского [15], Т.Л. Крюковой [16], Р. Счастливецва [17], которые определяют механизмы совладания – так называемые копинг-модальности, осознанные стратегии их реализации. По мнению этих ученых, они получают свое развитие в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сфере.

Так, в *когнитивной (познавательной, интеллектуальной)* стратегии для бывшего спортсмена или бывшей спортсменки необходимо, в первую очередь, осознание себя как субъекта и при этом чтобы сам субъект знал элементы психологического механизма совладания: формирование у него понятия о необходимости изменений в образе жизни; создание соответствующих мотиваций в отношении к своему здоровью и перспектив будущей жизнедеятельности. Психологическими механизмами совладания могут быть отвлечение или переключение мыслей на другие «более важные дела», чем существующая у него труднейшая ситуация; принятие личной проблемы как случившейся и невозвратимой, проявление философии стоицизма; игнорирование создавшейся ситуа-

ции, снижение ее серьезности, иногда подшучивание над ней с сохранением апломба, стремление не показывать свои трудности окружающим; тщательный анализ возникших трудностей и их последствий; поиск в средствах массовой информации или у своих знакомых аналогичных ситуаций, обдумывание, взвешенный поход к своим, тем или иным решениям выхода из них; относительность в оценке создавшейся ситуации, сравнение с другими субъектами, находившимися в еще худшем, чем они положении; обращение к религии, стойкость в вере; придание проблеме трудного положения значения и смысла, например, отношение к ней как вызову судьбы или проверке стойкости и силы воли; самоуважение – более глубокое понимание, осознание и восприятие собственной ценности, как личности для российского общества и близких людей.

В *эмоциональной сфере* бывших спортсменов или спортсменок наблюдается переживание протеста, возмущения, противостояния возникшей с ними проблемы и ее последствий, необходимо организовывать эмоциональную стратегию защиты, например, агрессивностью или плачем; использовать механизм изоляции – подавления, недопущения излияния астенических эмоций и чувств, идентичной объективной ситуации; пассивное сотрудничество с передачей доверия ответственности авторитетному лицу из близкого окружения или специалисту (родителю, другу или подруге, психологу, психотерапевту, бывшему тренеру, при необходимости психиатру); покорность, фатализм, капитуляция; самообвинение и самобичевание, возложение вины за создавшееся положение на себя; переживание злости, крайнего раздражения, тревожности, связанных с ограничением в спортивной жизни (с причинами, ранее изложенными); сохранение самообладания, равновесия, самоконтроля, применение аутотренинга для снятия эмоционального напряжения; создание обстановки или деятельности, вызывающих только стенические эмоции; поиск эмоциональной поддержки – стремление быть выслушанным, встретить сочувствие, содействие и понимание со стороны семьи, друзей.

В *поведенческой сфере* бывших спортсменов или спортсменок стратегия должна быть направлена, в первую очередь, на их

обращение к какой-либо деятельности (уход в учебу, работу, работу на дачном участке, увлечение рыбалкой, охотой, походами за грибами и ягодами в лес, ремонт квартиры, перестановка мебели, строительство, увлечение компьютерами, чтение книг, посещение культурно-массовых мероприятий, занятия рукоделиями и т. д.); создание условий для проявления альтруизма, когда на первый план выдвигается забота о других (волонтерство), помощь нуждающимся, при этом личные потребности и мотивы отодвигаются на второй план; проявление активного избегания – стремление избегать «погружения» в процесс трудных жизненных проблем; механизм компенсации – отвлекающее исполнение каких-то собственных желаний, например, покупка какой-либо вещи лично для себя; конструктивную активность – удовлетворение какой-то давней потребности, например, совершить путешествие или пойти в туристический поход; выходом из травмирующей ситуации может быть уединение (одиночество) – пребывание в покое, прослушивание музыки, идеальные условия для размышления о себе, о своей будущей жизнедеятельности; активное сотрудничество с ответственным участием в процессе решения трудностей; выработка умений и навыков здорового образа жизни.

Часто для психологической защиты бывшего спортсмена или спортсменки применяется *совокупность стратегий познавательной, эмоциональной и поведенческой направленности*. Например, задержка выразительных движений, регуляция дыхания, расслабление мышц, физическая разминка, приемы, связанные с управлением внешних стенических или астенических эмоциональных проявлений. Поясним, что задержка выразительных движений – это целенаправленное подавление внешнего проявления в мимике, пантомимике, позе, взгляде, положении ног, рук, жестов кистями рук и т. д.; отрицательных переживаний (неуверенность, тревога, печаль, сомнения, огорчения, страх, растерянность и др.); с последующим преднамеренным воспроизведением внешних признаков стенических эмоций, выраженных в уверенности, решительности, настойчивости, радости, коучинге и т. д.

Реприция дыхания состоит в произвольном изменении дыхательного акта по

глубине, задержке вдоха или выдоха, интенсивности, частоте, длительности и ритму, использовании или чередовании грудного или брюшного дыхания и т. д.

Изменение тонуса мышц – это такая стратегия совладания, которая характеризуется выполнением комплекса физических упражнений, связанных с расслаблением одних мышц при одновременном напряжении других мышц, с последовательным напряжением и расслаблением мышц, в том числе с использованием изометрических усилий. В данной совокупности необходимо отметить стратегии психологической защиты вербальной и невербальной направленности на целенаправленную организацию сознательных усилий и бессознательных актов, таких, как идеомоторная подготовка, самоубеждение, самоприказ, самовнушение, аутотренинг и элементы аутотренинга, медитация и отдельные элементы медитации.

Можно успешно использовать аутогенную (саморегулирующую) тренировку, как одну из совокупных стратегий, направленных на восстановление эмоциональной устойчивости бывших субъектов спорта. Эта стратегия выполняет две основные функции: 1) успокаивающую – для расслабления, снятия негативных чувств, достижения спокойствия и умиротворенности; 2) мобилизующую – для повышения психофизиологического тонуса организма, активизации психических процессов памяти, мышления, внимания, восприятия, ощущения, речи, восстановления стенических эмоций, укрепления волевых черт и подготовки нервно-психической сферы организма субъектов к предстоящей деятельности в новых для них социальных условиях.

Из анализа работ отечественных, зарубежных ученых и наших научных изысканий мы представляем перечень самых распространенных психологических механизмов совладающего поведения: компенсацию, отвлечение, отрицание, фантазию, идентификацию, интеллектуализацию, изоляцию, проекцию, рационализацию, регрессию, вытеснение, аннулирование, сублимацию, замещение, интроекцию, подавление, двигательную активность и др., к сожалению, у нас нет возможности сейчас дать каждому из перечисленных психологических механизмов защиты подробную характеристику, в их при-

менении в каждом конкретном случае, с тем или иным бывшим субъектом спорта, да это и не входило в задачи нашего настоящего научного поиска. Широкий выбор психологических механизмов совладания для каждого спортсмена или каждой спортсменки, оказавшихся в трудных жизненных ситуациях, для социальной реабилитации зависит в полной мере от возрастных, гендерных, индивидуальных и типологических особенностей субъекта.

Итак, можно с уверенностью сказать об эффективном применении психологических механизмов совладающего поведения в социальной реабилитации бывших спортсменок и спортсменов, оказавшихся в трудных жизненных ситуациях, вывода их из стрессового или предстрессового состояния.

#### Список литературы

1. *Журбин В.Н.* Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса // Вопросы психологии. 1990. № 4. С. 14-23.
2. *Лейбин В.М.* Психоанализ и философия фрейдизма. М.: Изд-во полит. литературы, 1977. 246 с.
3. *Freud S.* The concept of repression // Freud S. The Collected Works. L.: Penguin books, 1989.
4. *Ильин Г.А.* Причины неприятия психоанализа // Бессознательное. Природа. Функции. Методы исследования: в 4 т. / под ред. А.С. Прангишвили. Тбилиси: Мецниереба, 1985. Т. 4. С. 410-428.
5. *Фрейд А.* Психология Я и защитные механизмы. М.: Педагогика, 1993. 144 с.
6. *Freud A.* The Ego the mechanisms of defence // The Writings of Anna Freud: in 8 vols. L., 1977. Vol. 2.
7. *Селье Г.* Когда стресс не приносит горя // Линдеман Х. Неизвестные силы в нас. М., 1992. С. 103-158.
8. *Кун Д.* Основы психологии. Все тайны поведения человека. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002.
9. *Анцыферова Л.И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. № 1. С. 3-18.
10. *Бассин Ф.В., Бурлакова М.К., Волков В.Н.* Проблема психологической защиты // Психологический журнал. 1988. № 3. С. 30-41.
11. *Василюк Ф.Е.* Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: МГУ, 1984. 200 с.
12. *Грановская Р.М., Никольская И.М.* Защита личности: психологические механизмы. СПб.: Речь, 2006. 342 с.
13. *Романова Е.С., Гребенников Л.Р.* Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика. Мытищи: Талант, 1996. 144 с.
14. *Ломов Б.Ф.* Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984. 444 с.
15. *Карвасарский Б.Д.* Психотерапевтическая энциклопедия. СПб.: Питер Ком, 1998. 752 с.
16. *Крюкова Т.Л.* Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 2. С. 5-15.
17. *Счастливец Р.* Средства и способы психологической защиты. Москва: АСТ; Санкт-Петербург: Астель-СПб., 2007. 222 с.

Поступила в редакцию 09.08.2018 г.

Отрецензирована 13.09.2018 г.

Принята в печать 29.10.2018 г.

Конфликт интересов отсутствует.

#### Информация об авторах

Старов Михаил Иванович, доктор педагогических наук, профессор, профессор-консультант кафедры психолого-педагогического и социального образования. Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, г. Тамбов, Российская Федерация. E-mail: krivp@mail.ru

Куличенко Раиса Михайловна, доктор педагогических наук, профессор, профессор-консультант. Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, г. Тамбов, Российская Федерация. E-mail: raisa\_kulichenko@mail.ru

Османов Эседулла Маллаалиевич, доктор медицинских наук, профессор, директор медицинского института. Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, г. Тамбов, Российская Федерация. E-mail: osmanov@bk.ru

Для корреспонденции: Османов Э.М., e-mail: osmanov@bk.ru

#### Для цитирования

Старов М.И., Куличенко Р.М., Османов Э.М. Защитные стратегии совладания в процессе социальной реабилитации бывших спортсменок и спортсменов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. Тамбов, 2019. Т. 24, № 178. С. 60-67. DOI 10.20310/1810-0201-2019-24-178-60-67.

## PROTECTIVE STRATEGY OF COPING IN THE FORMER MALE AND FEMALE ATHLETES SOCIAL REHABILITATION PROCESS

**Mikhail Ivanovich STAROV, Raisa Mikhaylovna KULICHENKO, Esedulla Mallaalievich OSMANOV**

Tambov State University named after G.R. Derzhavin  
33 Internatsionalnaya St., Tambov 392000, Russian Federation  
E-mail: kpivp@mail.ru, raisa\_kulichenko@mail.ru, osmanov@bk.ru

*Abstract.* We discuss modern unexplored problem of life. The purpose of our scientific research is to find ways and means to help former female and male athletes who find themselves in difficult situations after active sports, and to assist them in becoming subjects of their future life, that is fully rehabilitated in the Russian society. In connection with the tasks we have clarified and presented in the causes, according to which the subjects were in a situation of stress. Further, the strategies of psychological protection of coping with former persons of different sex, age, individual psychological characteristics, previously engaged in sports in the process of their social rehabilitation are considered and defined. The novelty of the work is that the study was conducted on the example of former female and male athletes at the present stage of development of the Russian society and the role of sport in the formation of personality.

*Keywords:* female athletes; male athletes; actors; psychological mechanisms; the coping strategy

### References

1. Zhurbin V.N. Ponyatie psikhologicheskoy zashchity v kontseptsiyakh Z. Freyda i K. Rodzhersa [The concept of psychological protection in the concepts of S. Freud and K. Rogers]. *Voprosy psikhologii* [Questions of Psychology], 1990, no. 4, pp. 14-23. (In Russian).
2. Leybin V.M. *Psikhoanaliz i filosofiya freydzizma* [Psychoanalysis and Philosophy of Freudianism]. Moscow, Politicheskaya Literatura Publ., 1977, 246 p. (In Russian).
3. Freud S. The concept of repression. In: Freud S. *The Collected Works*. London, Penguin books Publ., 1989.
4. Ilin G.A. Prichiny nepriyatya psikhoanaliza [Reasons for rejection of psychoanalysis]. *Bessoznatel'noe: priroda, funktsii, metody issledovaniya: v 4 t.* [The Unconscious. Nature. Functions. Methods of Study: in 4 vols.]. Tbilisi, Metsniyereba, 1985, vol. 4, pp. 410-428. (In Russian).
5. Freud A. *Psikhologiya Ya i zashchitnye mekhanizmy* [The Ego and the Mechanisms of Defense]. Moscow, Pedagogika Publ., 1993, 144 p. (In Russian).
6. Freud A. The Ego the mechanisms of defence. *The Writings of Anna Freud: in 8 vols.* London, 1977, vol. 2.
7. Sele G. Kogda stress ne prinosit gorya [When stress does not bring grief]. In: Lindeman H. *Neizvestnye sily v nas* [Unknown Forces in Us]. Moscow, 1992, pp. 103-158. (In Russian).
8. Kun D. *Osnovy psikhologii. Vse tayny povedeniya cheloveka* [Basics of Psychology. All the Mysteries of Human Behavior]. St. Petersburg, Praym-EVROZNAK Publ., 2002, pp. 510-516. (In Russian).
9. Antsyferova L.I. Lichnost' v trudnykh zhiznennykh usloviyakh: pereosmyslenie, preobrazovanie situatsiy i psikhologicheskaya zashchita [Personality in difficult life conditions: rethinking, conversion situations and psychological protection]. *Psikhologicheskii zhurnal – Psychological Journal*, 1994, no. 1, pp. 3-18. (In Russian).
10. Bassin F.V., Burlakova M.K., Volkov V.N. Problema psikhologicheskoy zashchity [The problem of psychological protection]. *Psikhologicheskii zhurnal – Psychological Journal*, 1988, no. 3, pp. 30-41. (In Russian).
11. Vasilyuk F.E. *Psikhologiya perezhivaniya (analiz preodoleniya kriticheskikh situatsiy)* [Psychology of Experience (Analysis of Overcoming Critical Situations)]. Moscow, Moscow State University Publ., 1984, 200 p. (In Russian).
12. Granovskaya R.M., Nikolskaya I.M. *Zashchita lichnosti: psikhologicheskie mekhanizmy* [Personality Protection: Psychological Mechanisms]. St. Petersburg, Rech Publ., 2006, 342 p. (In Russian).
13. Romanova E.S., Grebennikov L.R. *Mekhanizmy psikhologicheskoy zashchity. Genesis. Funktsionirovanie. Diagnostika* [Mechanisms of Psychological Protection. Genesis. Functioning. Diagnostics]. Mytishchi, Talant Publ., 1996, 144 p. (In Russian).
14. Lomov B.F. *Metodologicheskie i teoreticheskie problemy psikhologii* [Methodological and Theoretical Psychology Problems]. Moscow, Nauka Publ., 1984, 444 p. (In Russian).
15. Karvasarskiy B.D. *Psikhoterapevticheskaya entsiklopediya* [The Psychotherapeutic Encyclopedia]. St. Petersburg, Piter Kom Publ., 1998, 752 p. (In Russian).
16. Kryukova T.L. Vozrastnye i krosskul'turnye razlichiya v strategiyakh sovladayushchego povedeniya [Aged and cross-cultural differences in coping strategies]. *Psikhologicheskii zhurnal – Psychological Journal*, 2005, vol. 26, no. 2, pp. 5-15. (In Russian).

17. Schastlivtsev R. *Sredstva i sposoby psikhologicheskoy zashchity* [Means and Methods of Psychological Protection]. Moscow, AST Publ.; St. Petersburg, Astel-SPb. Publ., 2007, 222 p. (In Russian).

Received 9 August 2018

Reviewed 13 September 2018

Accepted for press 29 October 2018

There is no conflict of interests.

#### **Information about the authors**

Starov Mikhail Ivanovich, Doctor of Pedagogy, Professor, Consulting Professor of Psychological and Pedagogical and Social Education Department. Tambov State University named after G.R. Derzhavin, Tambov, Russian Federation. E-mail: starovmi@mail.ru

Kulichenko Raisa Mikhaylovna, Doctor of Pedagogy, Professor, Consulting Professor. Tambov State University named after G.R. Derzhavin, Tambov, Russian Federation. E-mail: raisa\_kulichenko@mail.ru

Osmanov Esedulla Mallaalievich, Doctor of Medicine, Professor, Director of Medical Institute. Tambov State University named after G.R. Derzhavin, Tambov, Russian Federation. E-mail: osmanov@bk.ru

For correspondence: Osmanov E.M., e-mail: osmanov@bk.ru

#### **For citation**

Starov M.I., Kulichenko R.M., Osmanov E.M. Zashchitnye strategii sovladaniya v protsesse sotsial'noy reabilitatsii byvshikh sportsmenok i sportsmenov [Protective strategy of coping in the former male and female athletes social rehabilitation process]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki – Tambov University Review. Series: Humanities*, 2019, vol. 24, no. 178, pp. 60-67. DOI 10.20310/1810-0201-2019-24-178-60-67. (In Russian, Abstr. in Engl.).