

Секция «Психология»

«Классификация проблем спортсменов после ухода из профессионального спорта».

Тишина Елена

Студент

*Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Факультет психологии, Москва, Россия
E-mail: tishina_64@mail.ru*

В настоящее время на общем фоне развития всех сфер человеческой деятельности, нововведений, стремительного роста новых технологий в условиях кризисного существования современного общества, происходит рост спортивной культуры, охватывающей как любительский, так и профессиональный спорт, в котором основной деятельностью спортсмена является спортивная карьера. Спортивная карьера влияет на здоровье и психику спортсмена, на образование, интеллект, формирование интересов, межличностные отношения за пределами спортивной деятельности, что оказывает существенное влияние на общее развитие человека и приводит к проблеме психологической интеграции личности спортсмена после ухода из большого спорта. Завершение спортивной карьеры само по себе рассматривается как стрессовая (экстремальная) ситуация, которая сопровождается трансформацией личности на пересечении смены деятельности, где бывший спортсмен становится «участником драмы» (Л. С. Выготский) в этой жизненной ситуации.

После завершения спортивной карьеры, у бывших спортсменов наблюдается проявление психологического стресса, а порой и посттравматической стрессовой реакции, которая выражается в определенных изменениях психических функций, эмоций и мотивации, поведения, ценностей человека, отношений с людьми и даже его личности. Далее бывшие профессиональные спортсмены переживают вторичные стрессы повседневного происхождения различной интенсивности, связанные со сложностью самоопределения, интеграции в социум, социально-экономическими, профессиональными, семейными и др. проблемами. Таким образом, возникает «проблемное поле», т.е. относительно устойчивая совокупность проблем, стоящих перед личностью, и требующая к себе отношения и решения, от которых зависит дальнейшее существование человека.

Психологическая интеграция спортсменов после ухода из большого спорта имеет свои особенности и протекает безболезненно. Кризис сопровождается сильным возрастанием психических нагрузок спортсмена, что может привести к негативным (дезадаптивным) последствиям: межличностным конфликтам, неврозам, различным социальным и личностным аномалиям. Но, такая экстремальная ситуация открывается не только со стороны негативных (дезадаптивных) последствий, но и со стороны адаптивных последствий, т.е. адаптационно-транзитных реакций, связанных с проблематикой адаптации обратимого характера, как реакций на экстремальные события, возникающие в том или ином виде почти у всех людей. Третий вид психологических последствий экстремального опыта связан со становлением человеческого в человеке – «бытия – к – жизни» - роста и развития личности, т.е. с позитивными психологическими последствиями (М. Ш. Магомед – Эминов).

После завершения спортивной деятельности у человека наблюдается определенный «механизм» презентации существующих проблем. Этот «механизм» существования проблем во внутреннем мире личности можно назвать переживанием. Совокупность переживаний представляет собой психологическое содержание «проблемного поля». Классификация проблем даст возможность систематизировать наши представления о переживаниях, испытываемых бывшими спортсменами после ухода из профессионального спорта по поводу жизненных проблем, которые в этот период являются для них актуальными и значимыми. При этом создается возможность выявить закономерности возникновения тех или иных проблем у спортсменов после завершения спортивной карьеры, а также дать возможность специалистам (тренерам, спортивным психологам, психологам, самим спортсменам) прогнозировать, с какими проблемами может встретиться спортсмен после ухода из большого спорта.

Процесс ухода из большого спорта рассматривается с точки зрения экстремального модуса существования: экстремальность в широком смысле, независимо от того, становится ли он для человека позитивным переходом к личностному росту и развитию, либо как экстремальную ситуацию выживания, в борьбе с негативными последствиями в условиях социальной адаптации. И чтобы работа личности началась в горизонте позитивного развития, должна произойти актуализация работы личности в смысле начинания работы личности и присутствия в модусе актуальной ситуации – «теперь и здесь». Происходит переход личности в новый образ жизни, интеграция в жизнь на смене деятельности, на смене мотиваций, в которой человек занимает (обретает) свое место, обретая свою идентичность, в столкновении бывшего мира и мира грядущего.

В данной работе рассматривается проблемное поле спортсменов в ситуации ухода из большого спорта в перспективе трансформации личности, т.е. перехода личности в новый образ жизни в триаде психологических последствий психологического стресса: 1) дезадаптивных, 2) адаптивных, 3) связанных с развитием, самоактуализацией.

Данное исследование даст возможность спрогнозировать протекание кризисного периода у спортсмена после завершения спортивной карьеры по одному из трех вышеперечисленных видов психологических последствий, предотвратить или предупредить глубину психологического кризиса и его негативных последствий, а также создать условия для перехода из дезадаптивных последствий (стрессового расстройства Я) в нейтральные (адаптивные) или позитивные психологические последствия стресса – рост, развитие и самоактуализацию личности.

Литература

1. Ильин Е.П. Психология спорта, изд. Питер, 2010 г
2. Магомед-Эминов М.Ш. Позитивная психология, изд. ПАРФ 2007 г.
3. Магомед-Эминов М.Ш. Экстремальная психология, изд. ПАРФ 2006 г.
4. Магомед-Эминов М.Ш. Новые аспекты психотерапии посттравматического стресса, изд. АНО УМО «Инсайт», Москва 2004 г.
5. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры, СПб: Центр карьеры, 1999 г.