

MEDICAL SCIENCE

Phedotova I.V., Belikova A.Yu.

TENDENCIES OF PSYCHOEMOTIONAL POSTPROFESSIONAL ADAPTATION OF EX – SPORTSMEN UNDER THE INFLUENCE OF PROFESSION CHOICE FACTOR

Phedotova I.V., Russia, Volgograd State Academy for Physical Education, PhD in Medicine, Assistant Professor, Department for Sport Medicine

Belikova A.Yu., Russia, Volgograd State Medical University, student of the 6th year of study

Abstract

The article considers peculiarities of psychoemotional postprofessional adaptation of ex-sportsmen under the influence of profession choice factor. There was a questionnaire of 478 ex-sportsmen at the age 19-25 who finished their sport career no longer than 5 years ago. The answers to the questions in the psychosocial field have been analysed. Treatment of the obtained data was held by means of parametric and nonparametric methods of statistics. The obtained data confirm statistically significant prevalence of negative components of psychological adaptation in the group of ex-sportsmen who did not choose professional sport as their profession in comparison with ex-sportsmen working in the field of physical education and sport: sharp mood changes, condition of depression, heightened level of anxiety, troubled sleep.

Keywords: former athletes, questionnaire, psychological aspects of adaptation

Введение

Современные условия жизни общества, с одной стороны, создают широкие возможности для приложения своих профессиональных способностей, а с другой - не обеспечивают социальной защищенности и требуют от личности готовности к самостоятельному решению собственных проблем [1]. В процессе приспособления действующих атлетов к условиям высокой физической и психологической нагрузки целенаправленно раскрываются концентрированные ресурсы человека, в том числе социальной направленности, что способствует достижению максимальных спортивных результатов [4]. В некоторых случаях, прекращение систематических тренировок полностью изменяет образ жизни спортсменов (выбор рода деятельности, резкая смена настроения) и представляет психоэмоциональную проблему [9]. Зачастую спортсменам достаточно трудно сделать профессиональный выбор, поскольку сформировавшаяся за долгие годы спортивная направленность личности весьма инертна и «тормозит» процесс поиска вариантов в новой сфере жизненной самореализации [11]. Процесс адаптационных перестроек у экс – спортсменов рассмотрен в небольшом количестве работ [8,10]. Нами не было обнаружено исследований, посвященных изучению негативных и позитивных аспектов психоэмоциональной адаптации бывших атлетов под влиянием фактора выбора профессии.

Материалы и методы исследования

Проведено анкетирование 478 экс – спортсменов в возрасте 19-25 лет, завершивших спортивную деятельность не более чем 5 лет назад (ранний постспортивный период). Разработана специальная авторская анкета с целью экспликации негативных компонентов адаптации у бывших атлетов, состоящая из 51 вопроса и включающая три блока медицинского, психологического и социального характера. Нами частично рассмотрены ответы на вопросы, входящие во вторую и третью категорию психосоциальной направленности. По результатам анкетирования сформировано две группы: первая группа атлетов, связывающие свою жизнь со спортом (работают тренерами, инструкторами в фитнес центрах) – 148 человек и вторая группа, выбирающие другой вид профессиональной деятельности – 191 человек. 139 человек из 478 спортсменов, завершивших активную тренировочную и соревновательную деятельность, затруднились ответить на вопрос «Намереваетесь ли Вы в дальнейшем связать свою жизнь со спортом?» и при формировании групп нами не учитывался. Обработка полученных результатов исследования проведена с помощью параметрических и

непараметрических методов статистики. Для оценки достоверности в показателях применен точный угловой метод Фишера.

Результаты исследования и их обсуждение

По результатам проведенного анкетирования только 31 % (n = 148) из опрошенных экс – спортсменов связывают свою жизнь с профессиональной деятельностью, среди которых 46 % занимаются тренерской деятельностью, 13 % - вернулись в спорт, 25 % - другое (участвуют в спортивных состязаниях, занимаются в фитнес центрах), 16 % - затрудняются ответить на вопрос: « Как именно Вы “связали” свое будущее со спортом? ». Даже после завершения спортивной карьеры некоторые бывшие атлеты поддерживают высокую двигательную активность [8]. Специалисты в области спорта единодушны во мнении, что именно физическая нагрузка является важнейшим фактором, стимулирующим течение адаптационных процессов, лежащих в основе повышения работоспособности, в том числе и у экс – спортсменов [3]. Психологические факторы играют важную роль в повышении производительности и личностного роста особенно после завершения активной тренировочной и соревновательной деятельности [15]. Следовательно, в период приспособления к новым условиям сохранение физической активности способствует возможности эффективно решать задачи психологического характера [6].

40 % (n = 191) из опрошенных экс – спортсменов не намериваются в дальнейшем связать свою жизнь со спортом. 29 % (n = 139) бывших атлетов затрудняются ответить. Во второй группе, в сравнении с первой, статистически значимо чаще наблюдаются перепады настроения (47 % ps 36 %). 58 % спортсменов, завершивших активную тренировочную и соревновательную деятельность, отвечают, что часто бывают не в духе, 22 % - всегда хорошей настрой, 13 % - об этом не задумываются, 7 % - затрудняются ответить « Бывают ли у Вас перепады настроения, связанные с завершением спортивной карьеры? » (Таблица 1).

Перепады настроения являются признаком эмоциональной лабильности, которая у большинства спортсменов, завершивших активную тренировочную и соревновательную деятельность, связана со стрессом, психологическим перенапряжением, отсутствием должного уровня физической активности [9].

Чувствуют себя подавленными статистически большее количество спортсменов, не связывающих свою жизнь со спортом, чем атлеты, работающие по профессии (44 % ps 34 %). В раннем постспортивном периоде перед экс – спортсменами встают такие

проблемы, как резкое изменение образа жизни и выбор профессии, влияющие на эмоциональную сферу человека [12]. Подавленность у бывших атлетов отражает негативные аспекты психоэмоциональной адаптации [9,10].

Таблица 1

Психологические аспекты постспортивной адаптации бывших спортсменов с учетом фактора выбора профессии

Психологические аспекты, %	Бывшие спортсмены, связывающие профессионально свою жизнь со спортом (первая группа) n=148	Бывшие спортсмены, не связывающие профессионально свою жизнь со спортом (вторая группа) n=191
Резкие перепады настроения	36	47*
Состояние подавленности	34	44*
Повышенный уровень тревожности	30	38*
Беспокойный сон	23	30*

Примечание: * Статистически значимые различия процентных долей частоты встречаемости негативных ответов на поставленные вопросы между группами, при $p < 0.05$

Достоверно чаще повышенный уровень тревожности встречается во второй группе, в сравнении с первой (47 % ps 36 %). Проблемы, встающие перед экс – спортсменами отражаются на психическом здоровье и выражаются в виде тревог и депрессий [13]. Тревога выполняет защитную функцию, предупреждая о надвигающейся опасности, если она соответствует сложившейся ситуации, в противном случае стресс становится фактором, выступающим на первый план, который прямо пропорционален уровню тревожности [2,5,7].

Статистически значимо чаще сон стал беспокойным у бывших атлетов, не связывающих профессионально свою жизнь со спортом, по сравнению с экс – спортсменами, работающими тренерами, инструкторами по фитнесу и др. (23 % ps 30 %). В зарубежных источниках отмечают наличие в 11 % случаях у атлетов нарушений сна, связанных с

завершением активной тренировочной и соревновательной деятельности и оказывающих влияние на течение психоэмоциональной адаптации [14].

Таким образом, результаты проведенного анкетирования подтверждают статистически значимое преобладание негативных аспектов постспортивной психоэмоциональной адаптации во второй группе бывших атлетов, выбирающих другой вид деятельности, в сравнении с экс – спортсменами, профессионально связывающих свою жизнь со спортом.

Выводы:

1. Определена статистически значимо большая частота встречаемости негативных компонентов психологической адаптации в группе экс – спортсменов, не связывающих профессионально свою жизнь со спортом, по сравнению с бывшими атлетами, работающими в области физической культуры и спорта: перепады настроения (47 % ps 36 %), состояние подавленности (44 % ps 34 %), повышение уровня тревожности (38 % ps 30 %), беспокойный сон (23 % ps 30 %).

2. Установлено влияние фактора выбора профессии на течение психоэмоциональной адаптации по данным анкетирования.

3. Негативные тенденции постспортивной психоэмоциональной адаптации экс – спортсменов с учетом фактора выбора профессии диктуют необходимость психологической поддержке атлетов сразу после завершения спортивной карьеры.

References:

- [1] Gorskaya G.B. Psychological Effects Prediction of Early Professionalisation in Children: Theory // Man. Society. Management. Scientific Informative Journal. - 2008.- №4.- p.56-63.
- [2] Ivanets I.I. Psychiatry and Medical Psychology. M.: GEOTAR-Media. 2014. p. 896.
- [3] Kotov P.A. Adaptation for Physical Loading – Basis of Sportsman's Body Training Process. Scientific Notes of P. F. Lesgaft's University.- 2007.- №7.- p. 45-47.
- [4] Parkhomenko E.A. Sport Career Influence on Social Adaptation of Sportsmen in Conditions of Early Professionalisation. Academy of Knowledge. -2013. -№ 2 (5). - p. 137-141.
- [5] Ryndina E.A. Peculiarities of Stress in Sportsmen-Swimmers depending on Anxiety Level. New Science. Theory and Practice. 2016. - p. 313-315.

- [6] Sakin N.A., Erokhina N.N. Sportsmen's Adaptation for Physical Training. Issues of Physical Education and Sport Development in New Millennium.- 2015.- Vol.1. - p. 236-239.
- [7] Sidorov K.R. Anxiety as a Psychological Phenomenon. Bulletin of Udmurt University. - 2013. - № 2.
- [8] Phedotova I.V., Statsenko M.Ye., Vershinin Ye.G. Sociological Research of Maladjustment Predictors in Ex-sportsmen. Sociology of Medicine. - 2013.- № 1 (22). - p. 23-26.
- [9] Phedotova I.V., Delaryu V.V., Statsenko M.Ye., Basic Attributes of Psychosocial Maladjustment of Team Ex-sportsmen in Early Post sportive Period. Volgograd Scientific Medical Journal. - 2010. - № 3 (27). - p. 10-13.
- [10] Phedotova I.V., Statsenko M.Ye., Comparative Assessment of Psychoemotional Condition and Stressogenic Level in Ex-sportsmen and Sportsmen. New Medicine Technologies Bulletin.- 2009.- V. – 16.- №4.- p. 95-96.
- [11] Shichverdiev S.N. Choosing a Profession for Sportsmen at the Stage of Finishing their Sport Career. Scientific Notes of P.F. Lesgaft's University.- 2010.- № 5 (63).- p. 129-133.
- [12] Gouttebarga V. , Jonkers R., Moen M., Verhagen E., Wylleman P., Kerkhoffs G. // The Prevalence and Risk Indicators of Symptoms of Common Mental Disorders among Athletes and Dutch Elite Ex-athletes/ Journal of Sports Sciences.- 2016. - p. 1-9.
- [13] Gouttebarga V., Frings-Dresen M.H., Sluiter J.K. // Mental and Psychosocial Health among Footballers and Ex-footballers/ Occupational Medicine (Oxford, England).- 2015. - p. 190-196.
- [14] Gouttebarga V., Tol J.L., Kerkhoffs G.M. // Epidemiology of Symptoms of Common Mental Disorders among Elite Gaelic Athletes: a Prospective Cohort Study/ The Physician and Sports Medicine.- 2016. - p.283.
- [15] Wichai Yeemin, Cláudia Salomé Dias, António Manuel Fonseca // A Systematic Review of Psychological Studies Applied to Futsal /Journal of Human Kinetics.- 2016. - p. 247–257.