

## Розділ: Психологія психічного здоров'я та клінічна психологія

УДК 159.93+371.381

Психічне здоров'я спортсменів з різним рівнем кваліфікації

Альошичева А. В.

Стаття присвячена пошуку взаємозв'язків між рівнем кваліфікації спортсменів та їх психічним здоров'ям. Досліджувались спортсмени, які мали різні рівні спортивної кваліфікації: від початківців до майстрів спорту міжнародного класу. Встановлено, що зростання рівня спортивної кваліфікації супроводжується збільшенням кількості негативних проявів у психіці та соматичі спортсменів. Зростає ступінь прояву тривоги, депресії та безсоння.

Виступи спортсменів у крупно масштабних змаганнях викликають зниження рівня їх психічного здоров'я. Хоча у спортсменів, які мають 2-3 спортивні розряди спостерігається більш високий рівень цього показника порівняно з початківцями: тим, хто зовсім не має спортивного розряду. Однак у майстрів спорту психічне здоров'я має гірші показники, ніж у спортсменів з меншим рівнем кваліфікації.

Ключові слова: спортсмени-однорозрядці, кваліфікація спортсменів, симптоми здоров'я, психічне здоров'я.

Статья посвящена поиску взаимосвязей между уровнем квалификации спортсменов и их психическим здоровьем. Исследовались спортсмены, которые имели разные уровни спортивной квалификации: от начинающих до мастеров спорта международного класса. Установлено, что рост уровня спортивной квалификации сопровождается увеличением количества негативных проявлений в психике и соматике спортсменов. Возрастает степень проявления тревоги, депрессии и бессонницы.

Выступления спортсменов в крупномасштабных соревнованиях вызывают снижение уровня их психического здоровья. Хотя у спортсменов, имеющих 2-3 спортивные разряды наблюдается более высокий уровень этого показателя по сравнению с начинающими: теми, кто совсем не имеет спортивного разряда. Однако у мастеров спорта психическое здоровье имеет худшие показатели, чем у спортсменов с меньшим уровнем квалификации.

Ключевые слова: спортсмены-единоборцы, квалификация спортсменов, симптомы здоровья, психическое здоровье.

The article is devoted the search of intercommunications between the level of qualification of sportsmen and their psychological health. Sportsmen which had different levels of sporting qualification were probed: from beginners to masters of sport of international class. It is set that growth of level of sporting qualification is accompanied the increase of amount of negative displays in a psyche and somatike sportsmen. The degree of display of alarm, depression and insomnia increases.

Appearances of sportsmen in large-scale competitions cause the decline of their psychological health level. Although for sportsmen, having 2-3 sporting digits there is more high level of this index as compared to beginners: those, whoever not nearly has a sporting digit. However for masters of sport a psychological health has worst indexes, what for sportsmen with the less level of qualification.

Keywords: sportsmeny-edinoborcy, qualification of sportsmen, symptoms of health, psychological health.

Постановка проблеми. Надмірні фізичні і, особливо, нервово-психічні напруження у сучасному спорті викликають негативні зміни у психіці спортсменів і з роками значне погіршення психічного здоров'я. На жаль, такий висновок притаманний у більшій мірі спортсменам, які мають солідний спортивний стаж або покидають спорт з різних причин. Наукове обґрунтування проблеми психічного здоров'я спортсменів тільки починається.

Платою за перемоги у спорті вищих досягнень і, особливо, у професійному, є значне погіршення психічного здоров'я спортсменів. Враховуючи те, що особливо висококваліфіковані спортсмени, вимушені прикладати максимальних зусиль і переносити безліч психотравмуючих і стресогенних чинників в екстремальних умовах змагань, проблему збереження їх психічного здоров'я необхідно якомога швидше вирішувати.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Починаючи з 70-х років минулого сторіччя проблема психічного здоров'я спортсменів фрагментарно розглядалась у дослідженнях спортивних психологів (Б. А. Вяткін, П. Б. Зильберман, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиєнко та інші). Водночас у ті роки і до першого десятиріччя нашого сторіччя психічне здоров'я спортсменів аналізувалось під кутом зору його ролі і значення для досягнення максимальних спортивних результатів.

Питання підтримки і збереження психічного здоров'я спортсменів стали вирішуватись на початку ХХІ сторіччя. Викликано це тим, що у спорті вищих досягнень і, особливо, у професійному спорті, спортсмени стали переносити надмірні нервово-психічні навантаження: соціально-психологічні і фінансові проблеми спортсменів загострювали і піднімали на високий рівень вплив екстремальних чинників на їх психіку. У роботах Р. М. Загайнова, який багато років був психологом видатних спортсменів сучасності, багаторазово підкреслюється наявність величезного негативного впливу на психічне здоров'я спортсменів великомасштабних змагань: на рівні Європи, світу, Олімпійських ігор [2].

В дослідженнях Ю. О. Перевошикова, В. А. Стадника показано, що функціонування механізмів особистісної корекції емоційної напруженості і адаптації до екстремальних фізичних і психічних навантажень у спортсменів має певні кордони [6, 8]. Негативні зміни у психіці спортсменів акумулюються, трансформуються і переходять у патологічні прояви. Тобто загальна закономірність така: чим вище фізичні і психічні навантаження або зростання кількості екстремальних факторів, тим більш суттєві негативні зміни вони викликають у психіці спортсменів. Інакше кажучи, це загальний підхід, який необхідно враховувати дослідникам психічного здоров'я спортсменів.

Однак існує велика кількість питань, що є складовими цієї проблеми: починаючи з якісної і

кількісної діагностики психічного здоров'я спортсменів і закінчуючи врахування зв'язків між ним і особистісних характеристик спортсмена – вік, стать, кваліфікація, вид спорту, спортивний стаж тощо.

У даному дослідженні поставлена мета: визначити показники та рівні прояву психічного здоров'я у спортсменів різної кваліфікації.

Організація та методи дослідження. У даному дослідженні взяли участь 60 спортсменів одноборців, які займалися боротьбою дзюдо і рукопашним боєм.

Усі досліджені були розділені на дві групи: початківці (n=30) – без спортивного розряду або з третім розрядом – і висококваліфіковані (n=30) – першорозрядники і майстри спорту та майстри спорту міжнародного класу.

Психічне здоров'я і деякі параметри соціальних дисфункцій визначались за методикою діагностики «Загальне здоров'я GHQ-28» [4], адаптивні можливості – за методикою експрес-діагоціки адаптивності [1], а рівні прояву психічного здоров'я – за методикою С. С. Степанова [5].

Кількісні дані оброблялись статистичними методами.

Результати дослідження та їх обговорення. Діагностиці безпосередньо психічного здоров'я спортсменів передувало тестування їх загального здоров'я, що дозволяло одержати зміни цього феномену у спортсменів різної кваліфікації. У таблиці 1 представлені дані, що дають можливість уявити зв'язок рівня майстерності спортсменів, що підтверджується їх кваліфікацією, з симптомами їх соматичного і психічного здоров'я.

Таблиця 1

Показники «Загального здоров'я» груп спортсменів, які мають різну кваліфікацію  
( $\bar{X} \pm m$ , n=60, у балах)

Визначаємі чинники	Групи спортсменів							
	Без розряду	2-3 розряд	Рівень ймовірності		1 розряд КМС	МС, МСМК	Рівень ймовірності	
			t	p			t	p
А	6,4±0,72	8,7±0,67	2,4	<0,05	10,3±1,45	15,4±1,71	2,3	<0,05
В	8,5±0,37	10,2±0,45	2,9	<0,01	13,6±0,85	16,7±0,72	2,7	<0,05
С	9,5±0,73	11,6±0,81	2,0	>0,05	12,4±0,31	13,6±0,36	2,6	<0,05
Д	6,1±0,21	7,0±0,27	2,7	<0,05	8,2±1,17	12,5±1,20	2,6	<0,05
З	30,5±2,17	37,5±2,35	2,4	<0,05	44,5±3,64	58,2±4,02	2,5	<0,05

Примітка: А – соматичні симптоми; В – тривога і безсоння; С – соціальні дисфункції; Д – депресія; З – загальний рівень здоров'я; КМС – кандидат у майстри спорту; МС – майстер спорту; МСМК – майстер спорту міжнародного класу.

Одержані дані свідчать про зниження симптомів здоров'я по мірі зростання спортивної кваліфікації спортсменів. При цьому найбільший рівень зростання показників за соматичними симптомами та тривогою і безсонням: від 6,4 балів у спортсменів без розряду до 15,4 балів у майстрів спорту та, відповідно, від 8,5 балів до 16,7 балів. Слід зазначити, що соціальні дисфункції у найменшій мірі змінюються у зв'язку зі спортивною кваліфікацією.

Що стосується ступеня прояву депресії, то у початківців і у спортсменів не високих розрядів він незначний (6,1-7,0 балів). Однак спортсмени більш високої кваліфікації демонструють цей психічний стан значно частіше і з більшим рівнем прояву (8,2-12,5 балів).

Отже, нервово-психічні напруження, що виникають у процесі інтенсивних тренувань і, особливо, змагань, упродовж періоду росту спортивної кваліфікації спортсменів-дзюдоїстів, негативно віддзеркалюються, перш за все, на психологічних чинниках (тривога і депресія) і, як наслідок цього, виникають перед патологічні зміни у їх соматичні. Про це свідчить значне збільшення рівня прояву соматичних симптомів (на 9,0 балів) у майстрів спорту, порівняно з початківцями.

Стосовно загального рівня здоров'я дзюдоїстів, можна підкреслити, що він погіршується паралельно з набуттям спортсменами більш високої кваліфікації (від 30,5 балів у спортсменів без розряду до 58,2 балів у майстрів спорту). Одержані нами дані не співпадають з результатами дослідження Р. К. Малинаускас та А. Л. Думчене [3]. Ці автори показали, що рівень психічного здоров'я у спортсменів більш високий, порівняно з особами, які не займаються спортом. Дане протиріччя виникло, ймовірно, тому, що у згаданому дослідженні здійснювався аналіз спортсменів, по-перше, інших спеціалізацій (футболістів, баскетболістів, легкоатлетів і двоборців), а по-друге, без урахування рівня їх спортивної кваліфікації.

Хоча використання тієї ж методики, що і у згаданому дослідженні привело до висновків, що відрізняються від сформульованих нами у цитованій роботі. Результати одержані нами шляхом примінення методики С. С. Степанова представлені у таблиці 2.

Таблиця 2  
Показники рівня психічного здоров'я спортсменів різної кваліфікації ( $\bar{X} \pm m$ , n=60, у %)

Рівні психічного здоров'я	Групи спортсменів							
	Без розряду	2-3 розряд	Рівень ймовірності		1 розряд КМС	МС, МСМК	Рівень ймовірності	
			t	p			t	p
Низький	21,6±1,46	16,0±1,70	2,5	<0,05	24,0±3,71	35,5±3,80	2,2	<0,05
Середній	49,1±0,52	51,4±0,56	3,0	<0,01	47,3±1,16	43,3±1,21	2,4	<0,05
Високий	29,3±0,80	32,6±0,84	2,9	<0,01	28,7±2,21	21,1±2,45	2,3	<0,05

Отримані результати однозначно свідчать про зменшення кількості висококваліфікованих спортсменів, які мають високий рівень психічного здоров'я. Так, порівняння динаміки відсотків досліджених спортсменів з високим рівнем психічного здоров'я показало, що від спортсменів без розряду до майстрів спорту кількість їх зменшилась на 8,1 %, відповідно, з середнім рівнем – на 5,8 % і з низьким рівнем – на 13,9 %. Тобто паралельно росту спортивної кваліфікації у спортсменів погіршувалось і психічне здоров'я і найбільша їх кількість отримала показники з низьким рівнем його прояву.

Аналізуючи залежність рівня прояву психічного здоров'я від спортивної кваліфікації, слід зазначити, що детермінантами його падіння є зростання інтенсивності стресогенних чинників у спортивній діяльності спортсменів, інтенсифікація фізичних навантажень, збільшення кількості травмувань і, головне, психологічні перевтоми в екстремальних умовах змагань.

З літератури відомо, що підвищення спортивної майстерності супроводжується обов'язковим поліпшенням адаптивних можливостей спортсменів [6]. Такий висновок є цілком природним тому, що багаторічні тренування, тобто щоденне здійснення конкретної діяльності, безумовно, повинно підвищувати пристосованість спортсмена до виконання специфічних для даного виду спорту вправ. Це справедливо стосовно техніки виконання цих вправ. Однак в ряді досліджень впливу екстремальних умов спортивної діяльності на психіку спортсменів установлено накопичення негативних змін і, головне, погіршення адаптивних реакцій, особливо в змаганнях високого рівня [7]. Враховуючи ці дані, а також віднесення ступеня адаптації суб'єкта до одного з головних чинників психічного здоров'я, ми вирішили здійснити діагностику адаптивних можливостей у спортсменів залежно від їх кваліфікації.

Одержані дані представлені у таблиці 3.

Таблиця 3  
Показники рівня адаптації спортсменів різної кваліфікації ( $\bar{X} \pm m$ , n=60, в ум. од.)

Визначаємі показники	Групи спортсменів							
	Без розряду	2-3 розряд	Рівень ймовірності		1 розряд КМС	МС, МСМК	Рівень ймовірності	
			t	p			t	p
КВ	2,3±0,84	2,0±0,91	2,5	<0,05	1,8±0,38	1,7±0,42	1,8	>0,05
СВ	6,4±0,21	7,2±0,27	2,4	<0,05	10,6±0,31	11,7±0,36	2,4	<0,05
СР	-8,3±0,31	-7,5±0,36	2,4	<0,05	-7,0±0,18	-6,4±0,19	2,3	<0,05
ПВ	5,6±0,13	6,1±0,15	2,6	<0,05	7,8±0,18	8,5±0,21	2,7	<0,05
Т	5,1±0,18	5,8±0,21	2,7	<0,05	7,4±0,37	8,6±0,30	2,6	<0,05
П	6,0±0,18	5,5±0,19	1,9	>0,05	5,3±0,90	5,0±0,85	2,5	<0,05
КА	0,4±0,03	0,5±0,04	1,8	>0,05	0,3±0,02	0,2±0,02	3,0	<0,01

Примітка: КВ – вегетативний коефіцієнт; СВ – ступінь відхилення від аутогенної норми; СР – саморегуляція; ПВ – психічна втома; Т – тривожність; П – працездатність; КА – коефіцієнт адаптації.

Припущенням у нашому дослідженні було зниження рівня компонентів психофізіологічної адаптації у спортсменів, чия діяльність насичена стресогенними чинниками. Отримані дані свідчать про його виправдання. Так, зменшення показників вегетативного коефіцієнта за Шипошем означає погіршення вегетативної регуляції, що і виявлено у досліджених спортсменів у зв'язку зі збільшенням рівня їх кваліфікації.

Значне відхилення від аутогенної норми (на 11,7 ум. од. у майстрів спорту) говорить про дисгармонійний стан досліджуваних. Нестабільність саморегуляції та її залежність від впливу на спортсменів екстремальних умов їх діяльності, свідчать показники за шкалою СР. При нормі -9 цей показник, слід за збільшенням спортивної кваліфікації спортсменів, зменшувався: від -8,3 ум. од. у початківців до -6,4 ум. од. у майстрів спорту. Тобто в останніх він погіршувався на -2,6 ум. од.

Особливо показовою в рамках узагальнення даних стосовно психічного здоров'я, є динаміка показників психічної втоми. На наш погляд, саме ця шкала може бути маркером рівня психічного

здоров'я досліджених осіб тому, що у будь-якому виді діяльності зростання психічної втоми однозначно погіршує психічне здоров'я людини. Спортивна діяльність у цьому сенсі не є винятком. При нормі психічної втоми 5 ум. од. від спортсменів без розряду (у них 5,6 ум. од.) до майстрів спорту (у них 8,5 ум. од.) цей показник виріс на 3,5 ум. од. Це означає, що широкомасштабні змагання і переживання висококваліфікованих спортсменів за результати особистого виступу у них, приводять до накопичення психічної втоми і як наслідок зниження рівня їх психічного здоров'я.

Зростання тривожності вище певного ступеня теж зв'язують з погіршенням якості діяльності і психічної в тому числі. Одержані показники тривожності також свідчать про їх збільшення паралельно з ростом спортивної кваліфікації спортсменів: від 5,1 ум. од. у початківців до 8,6 ум. од. у майстрів спорту. Таке суттєве зростання тривожності, безумовно, обумовлює погіршення психічного здоров'я спортсменів.

Що стосується працездатності, то слід нагадати, що за уявою авторів методики збільшення її показників означає зниження рівня працездатності. У нашому дослідженні спортсмени без розряду мали працездатність на рівні норми (6 ум. од.), а з підвищенням їх кваліфікації працездатність зростала (у майстрів спорту до 5,0 ум. од.). Ймовірно, це результат багаторічних тренувань, в яких, як правило, фізичні навантаження зростають.

І нарешті, динаміка коефіцієнта адаптації свідчить про його зменшення від 0,4 ум. од. у початківців до 0,2 ум. од. у майстрів спорту. Тобто коефіцієнт адаптації зі зростанням спортивної кваліфікації знижується.

Таким чином, можна констатувати, що ми отримали підтвердження своєї робочої гіпотези стосовно можливості погіршення психічного здоров'я у спортсменів обумовлене інтенсифікацією спортивної діяльності з метою підвищення рівня особистої кваліфікації.

Цікавим і практично важливим для різних груп населення висновком є отримання найкращих показників у різних складових психічного здоров'я спортсменів, які мають не високий рівень спортивної кваліфікації (2-3 розряди). А це означає, що вони не переносять надмірних як фізичних, так і психічних навантажень, тобто їх спортивна діяльність є помірною. Інакше кажучи, «психологічною платою» за високу спортивну кваліфікацію є зменшення рівня психічного здоров'я спортсменів.

#### ВИСНОВКИ

1. Виявлений вплив чинників психічного здоров'я на рівень прояву соматичних симптомів у спортсменів. Доведено, що зростання їх спортивної кваліфікації супроводжується збільшенням тривоги, депресії, соматичними і соціальними дисфункціями.

2. Показано, що спортсмени високої кваліфікації мають більший відсоток показників низького рівня психічного здоров'я. Його показники погіршуються паралельно зі зростанням спортивної кваліфікації спортсменів.

3. Психологічні компоненти адаптивних реакцій спортсменів, по мірі збільшення рівня спортивної кваліфікації, особливо такі як саморегуляція, тривожність і психічна втома, погіршуються, що супроводжується аналогічними змінами їх адаптації до нервово-психічних напружень у найбільшій мірі у період змагань і падінням ступеня прояву психічного здоров'я.

4. Одержані дані свідчать про необхідність широкомасштабних досліджень впливу спортивної діяльності на психічне здоров'я спортсменів і розробку рекомендацій (з урахуванням їх кваліфікації, виду спорту, віку, статі та ін.) його підтримки і збереження.

Перспективою подальших досліджень має бути поглиблене вивчення феномену «психічне здоров'я спортсменів» як представників суспільства, які більшістю людей вважаються здоровими.

#### Література

1. Анастаси А. Психологическое тестирование / А. Анастаси, С. Урбина. – [7-е изд.]. – СПб. : Питер, 2009. – 688 с.
2. Загайнов Р. М. К проблеме уникальности личности спортсмена-чемпиона / Р. М. Загайнов // Спортивный психолог. – 2005. – № 1 (4). – С. 4-16.
3. Малинаускас Р. К. Психическое здоровье студентов педагогических вузов / Р. К. Малинаускас, А. Л. Думчене // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 3. – С. 45-47.
4. Методы психологической диагностики / [сост. А. М. Мищенко]. – М., 1996. – 130 с.
5. Никифоров Г. С. Психология здоровья / Г. С. Никифоров. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.
6. Перевошиков Ю. О. Особливості адаптації організму людини до екстремальних фізичних навантажень та критерії її оцінки : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня д. біол. наук : спец. 14.03.04 «Патологічна фізіологія» / Перевошиков Юрій Олександрович. – К., 1996. – 48 с.
7. Самойлов М. Г. Особливості дії на психіку спортсмена екстремальних умов спортивної діяльності : Збірник наукових праць / М. Г. Самойлов // Проблеми екстремальної та кризової психології. – Харків : УЦЗУ, 2009. – Вип. 6. – С. 150-156.
8. Стадник В. А. Розвиток механізмів особистісної корекції емоційної напруженості при діяльності в екстремальних умовах (на прикладі спортивної діяльності) : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.03 «Психологія праці; інженерна психологія» / Стадник Володимир Анатолійович. – К., 1999. – 19 с.