

## Обґрунтування умов збереження психічного здоров'я спортсменів

Встановлено залежність рівня психічного здоров'я від двох груп чинників: об'єктивних і суб'єктивних. Об'єктивні – це масштабність змагань, насиченість їх екстремальними ситуаціями, інформаційна невизначеність, необ'єктивність суддівства. Суб'єктивні – переживання за результати власного виступу, здатність до протидії впливу психотравмуючих факторів.

Умовами підтримки і збереження психічного здоров'я спортсменів є опанування ними методами підвищення психологічної і емоційної стійкості та здатності до саморегуляції своїх психічних станів і процесів.

**Ключові слова:** психічне здоров'я, спортсмени, саморегуляція, психологічна стійкість, психіка.

Установлена зависимость уровня психического здоровья от двух групп факторов: объективных и субъективных. Объективные – это масштабность соревнований, насыщенность их экстремальными ситуациями, информационная неопределенность, необъективность судей. Субъективные – переживания о результатах собственного выступления, способность к противодействию влиянию психотравмирующих факторов.

Условиями поддержания и сохранения психического здоровья спортсменов является овладение ими методами повышения психологической и эмоциональной устойчивости и способности к саморегуляции своих психических состояний и процессов.

**Ключевые слова:** психическое здоровье, спортсмены, саморегуляция, психологическая устойчивость, психика.

**Постановка проблеми.** В останні десятиріччя вимоги до спортсменів, особливо в спорті вищих досягнень і професійному, стрімко зростають. Надмірні фізичні навантаження спортсменів супроводжуються величезними нервово-психічними напруженнями, що, безумовно, накладає певний відбиток на їх психологічну сферу і в цілому на особистість.

Поширене уявлення про міцне здоров'я осіб, які займаються спортом, базується на даних їх фізичної підготовленості, працездатності і, більшою мірою, спирається на показники їх фізіологічних функцій. Проблема психічного здоров'я спортсменів дослідників, навіть в межах психології спорту, не надто

хвилювала. Така ситуація склалась тому, що максимальна увага психологів спорту була зосереджена на обґрунтуванні засобів впливу на психіку спортсменів з метою мобілізації їх психічних функцій у досягненні найвищих результатів на змаганнях.

Інакше кажучи, питання про те, якою «ціною» досягались бажані перемоги практично не ставилось і, безумовно, не вирішувалося. Водночас здобутком науковців, які займаються екстремальною психологією в останні роки є виявлення значної кількості негативних і, навіть патологічних, змін у психіці осіб, які вимушені здійснювати свою професійну діяльність в особливих, складних або екстремальних умовах.

Спортивна діяльність, особливо у змаганнях великого масштабу, де на спортсменів лягає персональна відповідальність за результати виступу на них, також пронизана значною кількістю стресогенних чинників і екстремальних ситуацій. У зв'язку з цим, психіка спортсменів теж зазнає тиску з боку обставин спортивної діяльності, а необхідність їх переживання викликає суттєві зміни в їх психологічній сфері. Як ці зміни впливають на психічне здоров'я спортсменів? Які шляхи та засоби попередження травмування психіки спортсменів? Які кроки має зробити спортсмен і його тренер, щоб уникнути поразок психіки? Яка має бути стратегія і поведінка спортсмена, що досягти спортивного довголіття, зберегти психічне здоров'я і після того, як він залишить спорт?

На вказані та цілу низку інших питань ґрунтовних, аргументованих відповідей немає, як і відсутні конкретні розробки і практичні рекомендації спортсменам стосовно збереження їх психічного здоров'я.

У зв'язку з цим можна зазначити, що проблема збереження психічного здоров'я здорових осіб (спортсменів) актуальна, має як теоретичне, так і практичне значення, і вимагає широко-масштабного дослідження.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Літературні джерела, що містять матеріали стосовно реакцій психіки фахівців небезпечних професій, що вимушені ризикувати здоров'ям або й життям, існують у достатній кількості [1; 2; 3]. В більшості з них підкреслюється наявність у психіці згаданих осіб високого рівня тривожності, агресивності, фрустрації, депресії [4; 5; 8], а також розвиток перед патологічних і патологічних змін [6]. В роботах процитованих авторів наголошується на необхідності психологічної корекції виникаючих негативних змін [9; 14; 18; 19], або розробці методів та засобів їх попередження [11].

Закордонні вчені у своїх дослідженнях також акцентують увагу на можливості активізації фізичної працездатності шляхом зменшення когнітивного занепокоєння [17], тривожності [15, 16], стресу [21] або підвищення мотивації та самооцінки [20]. Але знову ж у цих роботах мова йде не про те, яким чином зберегти психічне здоров'я спортсменів, а як вплинути на їх психіку, досягти найвищих результатів. Тобто вирішення проблеми психічного здоров'я та його збереження у спортсменів відкладається на другий план.

В останні роки з'явилися дослідження медиків, які вивчають питання соматичного, в тому числі і психічного, здоров'я спортсменів високої кваліфікації [10], колишніх спортсменів [13] та жінок, які займаються спортом [12]. Хоча як у вказаних, так і в інших роботах основна увага та рекомендації авторів сконцентровані на соматичному здоров'ї досліджених осіб. Тобто проблема психічного здоров'я, як головна, не вирішувалась.

Отже, ми можемо підкреслити, що проблема збереження саме психічного здоров'я спортсменів висвітлювалась у поодиноких дослідженнях, фрагментарно і більшою мірою з медичних позицій. Слід також зазначити, що у зв'язку з гуманізацією всього суспільства і, безумовно, гуманістичною направленістю наукових досліджень, зміни в психіці спортсменів слід розглядати не тільки з точки зору їх стимулюючого впливу на шалене бажання досягти блискучих результатів, а й з позицій підтримки, корекції та збереження їх психічного здоров'я.

**Метою** дослідження було виявлення впливу специфіки спортивної діяльності на психічне здоров'я спортсменів та пошук умов його збереження.

**Методи та організація дослідження.** Дослідження проведено за участю спортсменів різної кваліфікації – від початківців до майстрів спорту міжнародного класу. Всього у дослідженні взяли участь 340 осіб чоловічої статі віком від 17 до 27 років. Психологічному тестуванню підлягали спортсмени, які займалися такими видами спорту, в яких часто спостерігаються екстремальні ситуації. Серед них були наступні: боротьба дзюдо, рукопашний бій, бокс, фехтування, альпінізм, автогонки. Крім того, досліджувалися гімнасти, плавці та спортсмени, які займаються тайським боксом.

Застосування комплексу методів дослідження мало на меті можливість виявити зміни психічного стану та якостей особистості спортсменів залежно від специфіки виду спорту, яким вони займалися, їх здатність і готовність до ризику, рівень нервово-

психічної та психологічної стійкості, ступінь прояву психічного здоров'я. Для досягнення цієї мети використовувались загальновідомі методи дослідження: багатофакторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла (N=105), діагностика емоційного вигоряння В. В. Бойко, діагностика показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки, вірогідність розвитку та рівень професійного стресу Т. Д. Азарних та І. М. Тиртишнікова, діагностика ступеня готовності до ризику Шуберта, опитувальник «Загальне здоров'я-GHQ-28» А. М. Міщенко, діагностика психологічної стійкості А. К. Маркової, анкета оцінки нервово-психічної стійкості «Прогноз» В. А. Бодрова, самооцінка психічного здоров'я С. С. Степанова та методи математичної статистики О. В. Сидоренко.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Одержані результати дають можливість переконатись у наявності значної кількості відмінностей у досліджуваних чинниках, що обумовлюються впливом на психіку як об'єктивних (умови проведення змагань, їх масштабність, специфіка виду спорту), так і суб'єктивних (особливістю переживання спортсменом змагальних чинників, рівнем його психологічної і, особливо, емоційної стійкості) факторів. Загальним положенням, яке можна сформулювати за результатами дослідження, є визнання наявності негативного впливу на психіку спортсменів умов змагальної діяльності, який зростає зі збільшенням персональної відповідальності за результати виступу на змаганнях і обумовлюється спортивною майстерністю і кваліфікацією спортсмена.

Так, наприклад, ступінь прояву таких симптомів, як тривога і безсоння у спортсменів-дзюдоїстів без розряду – на рівні 8,5 балів, у тих, хто має 2-3-й розряди – 10,2 балів, а у кандидатів у майстри спорту – 13,6 балів і у майстрів спорту міжнародного класу – 16,7 балів. Соціальні дисфункції у них зростали, відповідно, від 9,5 балів (у перших), 11,6 балів (у других), 12,4 балів (у третіх) до 13,6 балів (у четвертих). Рівень депресії також збільшувався залежно від кваліфікації та спортивного стажу спортсменів.

Суттєвим аргументом впливу на психіку спортсменів-дзюдоїстів є зростання психічної втоми, показники якої підвищуються від початківців (5,6 ум.од.) до майстрів спорту міжнародного класу (8,5 ум.од.) (Таблиця 1).

Тестування симптомів емоційного вигоряння також свідчить про вираженість симптомів, що травмують психіку, паралельно зі збільшенням спортивного стажу. Наприклад, симптом

«переживання психотравмуючих обставин» у початківців оцінений у 11,33 балів, а у висококваліфікованих – в 16,86 балів. У останніх економія особистих емоцій простежується майже за всіма симптомами і, особливо, за симптомом «психосоматичні та психовегетативні порушення», у яких одержано 23,61 балів (у новачків – 9,42 балів).

Таблиця 1

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

Визначальні 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.

Необхідно зазначити, що різниця між початківцями і висококваліфікованими спортсменами у ступені вираження симптомів емоційного вигоряння залежить не безпосередньо від їх кваліфікації, а, значно більшою мірою, від масштабу змагань (тому що майстри спорту, як правило, беруть участь у великих за значимістю змаганнях) та від емоційного спектра переживань за результати свого виступу. Це є важливі фактори впливу на психічне здоров'я спортсменів.

Залежність таких якостей особистості, як тривожність, фрустрація, ригідність і агресивність від специфіки спортивної діяльності також свідчить про те, що перераховані якості стають більш вираженими при збільшенні інформаційної невизначеності про умови змагань, особливості тактики суперників, наявності необ'єктивності суддівства та інші. Так, наприклад, фрустрація найбільше притаманна спортсменам, які займаються рукопашним боєм (11,1 балів) порівняно з боксерами (10,4 балів), гім-

настами (9,5 балів) і, особливо, плавцями (8,8 балів). Інакше кажучи, у видах спорту, де результат виступу спортсмена залежить від особливостей взаємодії з суперником, негативні зміни, і, зокрема, фрустрація, обумовлюються поведінкою останнього і реакціями спортсмена на неї. А у плаванні, де відсутня безпосередня сутичка з суперником, цей негативний чинник не зменшує його потреби і не впливає на реалізацію особистих домагань спортсмена і, безумовно, не збільшує рівень його фрустрації, зростання якої також погіршує психічне здоров'я.

Визначення чинників, що безпосередньо детермінують прояв останнього, таких як нервово-психічна та психологічна стійкість, також дозволяє відмітити наступне. Специфіка спортивної діяльності і, головне, насиченість її складними, непередбаченими, екстремальними або небезпечними ситуаціями, викликає негативні зміни у психіці спортсменів. Водночас проявляються по-різному і, на наш погляд, низький рівень прояву однієї якості активізується значно вищим рівнем іншої. Так, наприклад, у гімнастів самовладання перед змаганнями на низькому рівні (4,7 балів), але довіра тренеру – на високому, що в результаті сприяє зростанню можливості володіти собою.

Водночас деякі якості, що мають середній рівень прояву (наприклад, схильність до ризику (у рукопашників – 6,7 балів)) ще в більшій мірі підсилюється іншою якістю «впевненість у своїх силах» (6,3 балів), що в результаті обумовлює високу працездатність спортсмена в екстремальних умовах (6,6 балів проти 5,0 балів у плавців).

Отже, складові психологічної стійкості, що обумовлюють рівень психічного здоров'я спортсменів, здійснюють інтегральний вплив, який може проявлятися шляхом таких процесів, як гальмування, підсилення або компенсація, тобто в інтегрованому вигляді (при сумісному прояві) впливають на психічне здоров'я спортсменів.

Однією із ключових особистості як маркера психічного здоров'я спортсменів слід вважати таку складову психологічної стійкості, як емоційна стійкість. Така думка співпадає з даними дисертаційного дослідження М. Г. Іванової, де наголошується на тому, що емоційна стійкість є одним із головних чинників, від якого залежить психічне здоров'я особистості [7].

Стосовно досліджених нами спортсменів, слід зазначити, що емоційна стійкість значно зменшується при наявності екстремальних умов діяльності спортсменів. Так, найбільш низька вона була в альпіністів і автогонщиків.

Пошук зв'язків між рівнем прояву професійного стресу і психічним здоров'ям спортсменів теж дав позитивні результати. Виявилось, що зі збільшенням ступеня прояву професійного стресу погіршується і психічне здоров'я спортсменів. Так, наприклад, при прояві професійного стресу у плавців (18,2 балів) їх психічне здоров'я оцінювалось у 8,38 балів. Але якщо професійний стрес зростав і дорівнював 24,8 балів (у рукопашників), то і психічне здоров'я погіршувалось до 7,7 балів.

Взагалі проведенне дослідження переконало у наявності зв'язку між часом занять спортом (спортивним стажем), насиченістю змагальних умов екстремальними ситуаціями та здатність спортсмена переживати їх, що залежить від характеристики його особистісних якостей і можливостей і, особливо, від емоційної стійкості – це основні чинники, що впливають на психічне здоров'я спортсменів.

Враховуючи одержані нами дані, можна відмітити, що системоутворюючим фактором у процесі підтримки і збереження психічного здоров'я спортсмена має бути, перш за все, його здатність до досконалої саморегуляції своїх психічних станів та процесів. А оскільки досягти високого рівня саморегуляції можна лише шляхом здійснення спеціальної психологічної підготовки з урахуванням особистісних особливостей спортсмена, його віку, статі, спортивного стажу і специфіки виду спорту, то саме ці чинники і можна назвати основними умовами, дотримання яких обумовить ефективність процесу збереження психічного здоров'я спортсменів.

Схильність до такої думки обумовлена тим, що саме високий рівень спроможності до саморегуляції психологічними реакціями, уміння зменшити напругу, що виникає у спортсмена перед змаганнями і в процесі участі у них, приведе до зменшення негативних змін у психіці та ймовірності їх переходу у патологічні стани і значного зниження психічного здоров'я.

### **Висновки**

1. Встановлено залежність психічного здоров'я спортсменів від двох груп чинників – об'єктивних і суб'єктивних. До першої групи належать: умови проведення та масштабність змагань, насиченість їх стресогенними та екстремальними ситуаціями, інформаційна невизначеність, наявність необ'єктивності суддівства. До другої групи належать особливості персонального переживання спортсменом за результати власного виступу на змаганнях, яке обумовлюється його індивідуально-психологічними характеристиками та здатністю протидіяти впливу на його особистість психотравмуючих факторів.

2. Виявлені негативні зміни у психіці спортсменів, що детермінуються їх спортивним стажем та рівнем кваліфікації і специфікою виду спорту, яким вони займаються. Збільшення часу занять певним видом спорту і зростання спортивної кваліфікації супроводжується посиленням ступеня прояву таких якостей як тривожність, депресія, ригідність, фрустрація, психічна втома, агресивність та розвитком професійного стресу.

3. Боротьбу за перемогу на широкомасштабних змаганнях висококваліфікованих спортсменів слід розглядати як чинник, що викликає погіршення їх психічного здоров'я. Умовами його підтримки та збереження є обов'язкове проведення зі спортсменами спеціальної психологічної підготовки та опанування ними методами підвищення психологічної і, особливо емоційної, стійкості та здатності до саморегуляції своїх психічних станів і процесів.

Перспективою подальших досліджень має бути розробка практичних рекомендацій спортсменам, націлених на збереження їх психічного здоров'я.

#### **Список використаних джерел**

1. Борневассер М. Стресс в условиях труда / М. Борневассер // Иностранная психология. – 1994. – Т. 2, № 1(3). – С. 44-51.
2. Голованов Ю. Н. Оценка и формирование психологической готовности сотрудников специальных подразделений МВД России к деятельности в экстремальных ситуациях : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.06 / Юрий Николаевич Голованов. – М., 2001. – 230 с.
3. Даровская Н. Д. Индивидуальные особенности психической адаптации личности в опасных профессиях (На материале деятельности инкассаторов) : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.03 / Даровская Надежда Дмитриевна. – Москва, 2000. – 169 с.
4. Долженко О. С. Вимоги до якостей особистості працівників ОВС, які здійснюють службу в екстремальних умовах : Збірник наукових праць / О. С. Долженко // Проблеми екстремальної та кризової психології. – Вип. 5. – Харків : УЦЗУ, 2008. – С. 49-54.
5. Зазыкин В. Г. Психолого-акмеологические основы деятельности специалиста в особых условиях : автореф. дис. на соискание ученой степени д. психол. наук : спец. 19.00.13 «Психология развития, акмеология» / Зазыкин В. Г. – М., 1995. – 33 с.



6. Зівзах М. В. Психологічні дезадаптаційні реакції у співробітників спеціальних підрозділів органів внутрішніх справ (діагностика, психокорекція та профілактика) : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.04 «Медична психологія» / Маркел В'ячеславович Зівзах. – К., 2007. – 18 с.
7. Иванова М. Г. Структурные, функциональные и динамические характеристики психологического здоровья личности : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. психол. н.: спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / Мария Геннадьевна Иванова. – Кемерово, 2010. – 20 с.
8. Кирьянова Е. Н. Проявление риска в деятельности специалистов опасных профессий : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. психол. наук : спец. 19.00.03 «Психология труда, инженерная психология и эргономика» / Елена Николаевна Кирьянова. – М., 2003. – 20 с.
9. Корнилова Т. В. Диагностика мотивации и готовности к риску / Татьяна Васильевна Корнилова. – М. : ИП РАН, 1997. – 232 с.
10. Мальцева А. Б. Динамика показателей состояния здоровья, качества жизни и организация медицинской помощи спортсменам высшей квалификации : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. мед. н. : спец. 14.00.51 «Восстановительная медицина, курортология и физиотерапия» / Анна Борисовна Мальцева. – Москва, 2009. – 21 с.
11. Самойлов М. Г. Специфіка служби в аеромобільних військах та особливості впливу стрибунів з парашутом на психіку воїнів-десантників : Збірник статей / М. Г. Самойлов // Проблеми екстремальної та кризової психології. – Харків : УЦЗУ. – 2007. – Вип. 3. – С. 117-126.
12. Фазлетдинова И. Р. Оптимизация системы охраны репродуктивного и психического здоровья женщин-спортсменок : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. мед. н. : спец. 14.00.01 «Акушерство и гинекология» / Илюся Рафатовна Фазлетдинова. – Уфа, 2010. – 23 с.
13. Федоткина С. А. Научное обоснование модели оптимизации медицинской помощи бывшим спортсменам высокой квалификации : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. мед. н. : спец. 14.00.33 «Общественное здоровье и здравоохранение» / Светлана Александровна Федоткина. – Красноярск, 2005. – 20 с.

14. Gaillard A. W. Comparing the concepts of mental load and stress / A. W. Gaillard // *Ergonomics*. – 1993. – Vol. 36, №9. – P. 991-1005.
15. Gould D. Psychological skills for enhancing performance : Arousal regulation strategies / D. Gould, E. Udry // *Medicine and Science in Sport and Exercise*. – 1994. – № 26. – P. 478-485.
16. Gould D. The arousal-athletic performance relationship: Current status and future directions / D. Gould, V. Krane // *Advances in sport psychology*. – Champaign, IL : Human Kinetics. – 1992. – P. 119-141.
17. Hardy L. A catastrophe model of performance in sport / L. Hardy // Chichester. – England : Wiley, 1990. – P. 81-106.
18. Juniper D. Stress in a Police Force / D. Juniper // *The Police Journal*. – 1996. – January. – P. 61-67.
19. Lopes L. L. Risk and distributional inequality / L. L. Lopes // *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*. – 2007. – V. 10. – P. 265-485.
20. Scanlan T. K. An in-depth study of former elite figure skaters. Part 3. Sources of stress / Scanlan T. K., Stein G. L., Ravizza K. // *Journal of Sport Exercise Psychology*. – 1991. – Vol. 13 (2). – P. 103-120.
21. Willis J. D. Exercise psychology / J. D. Willis, L. F. Campbell. Champaign, IL : Human Kinetics, 1992. – 241 p.

The association between mental health of two groups of factors: objective and subjective is established. Objective factors are: a major competition, saturation of extreme situations, information uncertainty, and biased judges. Subjective factors are: worrying about the results of own performance, the ability to counter the impact of stressful factors.

Identified adverse change in the psyche of athletes due to their athletic experience, qualifications and the specific sport they practice. An increase in temporary employment particular sport and improve athletic skill is accompanied by increased degree of manifestation of these qualities and conditions as anxiety, depression, stiffness, frustration, mental fatigue, aggressiveness, professional stress.

Conditions for maintenance and preservation of the athletes mental health are the mastering of techniques of improving the psychological and emotional stability and ability to self-regulate their mental states and processes.

**Keywords:** mental health, sports, self-regulation, psychological stability, psyche.

*Отримано: 28.01.2013 р.*