

УДК 159.9:796/799

ОСОБЕННОСТИ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА САМООЦЕНКУ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ, СВЯЗАННОГО СО ЗДОРОВЬЕМ

Дмитрий Владимирович Кузьмин, кандидат психологических наук, доцент

Михаил Владимирович Беглов, доцент,

Саратовский государственный аграрный университет им. Н.И. Вавилова

(СГАУ им. Н.И. Вавилова), Саратов,

Юлиана Константиновна Кульчицкая, кандидат педагогических наук, инструктор,

«Фитнес-Перспектива», Санкт-Петербург

Аннотация

Регулярные занятия спортом могут способствовать развитию как высокого, так и низкого уровня социально-психологической адаптации при этом стрессоустойчивость зависит от индивидуальных психологических особенностей спортсмена, в частности от преобладающих копинг-стратегий и конструктивности психологических защит. Нами проведено изучение влияния психологических защит и копинг-стратегий на самооценку спортсменами физического и психологического компонентов здоровья по опроснику SF-36. В исследовании участвовало 142 действующих спортсменов высокой спортивной квалификации. У спортсменов, вне зависимости от пола, ведущей копинг-стратегией является «разрешение проблем». Особенности психологической адаптации спортсменов заключаются в преобладание таких примитивных психологических защит, как «отрицание» у юношей и «проекция» у девушек, не влияющих на качество жизни, связанное со здоровьем. Выраженное отрицательное влияние на самооценку спортсменами здоровья оказывает психологическая защита – «замещение», а в меньшей степени «регрессия».

Ключевые слова: спортсмены, копинг-стратегии, психологические защиты, SF36.

SPECIAL ASPECTS OF MECHANISMS OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF ATHLETES AND THEIR IMPACT ON LIFE QUALITY SELF-ESTEEM ASSOCIATED WITH HEALTH

Dmitry Vladimirovich Kuzmin, the candidate of psychological sciences, senior lecturer,

Mikhail Vladimirovich Beglov, the senior lecturer,

Saratov State Agrarian University of N.I. Vavilov, Saratov,

Juliana Konstantinovna Kulchitsky, the candidate of pedagogical sciences, instructor,

"Fitness Perspective", St. Petersburg

Annotation

Regular exercise can lead to development of both high and low level of socio-psychological adaptation, while stress resistance depends upon the individual psychological characteristics of the athlete, in particular, upon his/her dominant coping strategies and constructiveness of the psychological defenses. We have studied the influence of psychological defenses and coping strategies upon the self-esteem of athletes' physical and psychological components of health, according to questionnaire SF-36. The study involved 142 active athletes of high sports skills. We found out that, regardless of gender, the athletes' leading coping strategy is "problem solving". The particularity of psychological adaptation of athletes consists in the predominance of such primitive psychological defenses, as boys' "negation" and girls' "projection", which does not affect their quality of life estimation as associated with health. Pronounced negative effect on self-esteem of athletes' health lies with "substitution" psychological protection, and to a lesser degree, with "regression".

Keywords: athletes, coping strategies, psychological protection, SF36.

Спорт рассматривается как социальный институт в системе управления качеством жизни и как фактор повышения качества жизни. Однако в настоящее время объемы и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок достигли критических величин, что, безусловно, отражается на метаболических процессах в организме спортсменов [4] и как следствие на их здоровье [2, 3, 6] Как отмечает Г.Л. Апанасенко, «по мере повышения уровня квалификации спортсмена у него, как правило, появляется все больше отклонений

от "нормы", свидетельствуя о перестройке систем организма с вовлечением механизмов компенсации для достижения результата» [1].

Здоровье относится к ведущим факторам, определяющим особые успехи в спорте, ведь спорт высших достижений требует мобилизации всех сил, при этом ведущее значение отдается психологической подготовке, напрямую зависящей от психологического здоровья.

Опросник SF-36 (RAND Corporation, Santa Monica, USA) был разработан для самооценки качества жизни, связанного со здоровьем и удовлетворяет минимальным психометрическим стандартам, необходимым для групповых сравнений. Его 8 шкал являются составными характеристики здоровья и включают функцию и дисфункцию, стресс и благополучие, объективные и субъективные оценки, положительные и отрицательные самооценки общего состояния здоровья. В нашей стране при популяционных исследованиях широко используется его русскоязычная версия [8].

Психические аспекты спорта рассматриваются как наиболее сильнодействующие стрессоры. Стрессоустойчивость зависит от индивидуальных психологических особенностей спортсмена. Психологические защиты и копинг-поведение являются важными и взаимодополняющими звеньями психологической адаптации личности и определяют успешность ее функционирования, особенно в условиях профессиональной спортивной деятельности, предъявляющей повышенные требования к адапционным ресурсам [5]. Регулярные занятия спортом могут способствовать развитию как высокого, так и низкого уровня социально-психологической адаптации [7]. При этом если копинг-стратегии выбираются на основе личностного опыта осознанно, то психологические защиты являются несознательными процессами, призванными снизить уровень эмоциональной напряженности. Статистическая обработка для признаков, имеющих непрерывное распределение включали в себя оценку среднего арифметического, средней ошибки среднего значения. Для оценки межгрупповых различий применяли t-критерий Стьюдента. Критический уровень достоверности (p) нулевой статистической гипотезы (об отсутствии значимых различий или факторных влияний) принимали равным 0,05. Для выявления взаимосвязей между показателями использовался r -критерий Пирсона.

Цель исследования: изучить влияние психологических защит и копинг-стратегий на самооценку спортсменами физического и психологического компонентов здоровья по опроснику SF-36.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Нами проведено анкетирование 142 спортсменов (58 девушек и 84 юноши, средний возраст $16,5 \pm 0,14$ лет, средний стаж занятий спортом – $7,5 \pm 0,24$ лет), представителей циклических и игровых видов спорта. 1 разряд имели 23 спортсмена, КМС – 84 спортсмена, МС – 31 спортсмена, МСМК – 4 спортсмена. В контрольную группу были включены 20 юношей и 14 девушек студенток, не занимающихся профессионально спортом.

Для оценки качества жизни, связанного со здоровьем, использовался опросник SF-36. В соответствии с методикой интегральные показатели качества жизни, связанного со здоровьем были представлены физическим компонентом здоровья (PH) и психологическим компонентом здоровья (MH). Расчет осуществлялся по существующим «ключам» параметров физического функционирования (PF), ролевого физического функционирования (RP), ролевого эмоционального функционирования (RE), жизненной активности (VT), психического здоровья (MH), социального функционирования (SF), интенсивности боли (BP), общего здоровья (GH) [8].

Уровень напряженности 8 основных психологических защит, иерархию системы психологической защиты и оценку напряженность всех измеряемых защит оценивали с помощью «Индекса жизненного стиля» Плутчика-Келлермана-Конте. Исследования базисных копинг-стратегий проводили с использованием "Индикатора стратегий преодоления стресса" Д. Амирхана.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Изучение копинг-стратегий показало, что у спортсменов, вне зависимости от пола ведущей копинг-стратегией является «разрешение проблем», а в меньшей степени им свойствен такой пассивный и неконструктивный способ стресс-преодолевающего поведения, как «избегание» ($p < 0,01-0,05$). Спортсмены реже, чем спортсменки ищут «социальной поддержки» ($p < 0,01$) (таблица 1).

Таблица 1 – Особенности копинг-стратегий у спортсменов ($M \pm m$)

Копинг-стратегии (баллы)	Спортсмены			Не спортсмены		
	юноши (n = 84)	девушки (n = 58)	p	юноши (n = 20)	девушки (n = 14)	p
Разрешение проблем	24,8±0,4	26,2±0,5	< 0,05	25,0±0,9	26,6±1,1	> 0,05
Поиск соц. поддержки	20,0±0,4**	22,6±0,5	< 0,01	22,2±0,7	23,1±1,1	> 0,05
Избегание	18,4±0,4**	18,8±0,3 *	> 0,05	21,4±0,8	20,4±0,7	> 0,05

Примечание: ** – $p < 0,01$, * – $p < 0,05$ различия с не спортсменами статистически достоверны

Изучение влияния копинг-стратегий на самооценку спортсменами физического и психологического компонентов здоровья по опроснику SF36, значимых коррелятивных связей не выявило. Изучение гендерных особенностей психологических защит показало, что такие защиты как «вытеснение» и «отрицание» в большей степени свойственны юношам вне зависимости от занятий спортом ($p < 0,001-0,05$). У спортсменок чаще, чем у спортсменов встречаются такие психологические защиты, как «проекция» ($p < 0,01$) и «гиперкомпенсация» ($p < 0,01$) (таблица 2).

Таблица 2 – Особенности напряженности основных психологических защит у спортсменов ($M \pm m$)

Психологические защиты	Спортсмены			Не спортсмены		
	юноши (n = 84)	девушки (n=58)	p	юноши (n=20)	девушки (n=14)	p
Вытеснение	42,0±1,7	27,3±2,0	$\leq 0,001$	44,4±2,9	32,9±3,8	$\leq 0,05$
Регрессия	29,7±1,6 ***	32,0±1,5	> 0,05	49,0±2,4	37,6±4,1	$\leq 0,01$
Замещение	26,7±1,5 **	29,0±2,6	> 0,05	37,8±4,8	36,4±5,3	> 0,05
Отрицание	53,1±1,4	45,4±2,1	$\leq 0,01$	54,5±2,2	37,0±4,9	$\leq 0,01$
Проекция	47,7±2,2	58,7±2,4	$\leq 0,01$	53,7±4,5	55,0±4,5	> 0,05
Компенсация	47,4±2,2 **	49,4±2,6	> 0,05	56,7±3,6	42,1±5,3	$\leq 0,05$
Гиперкомпенсация	25,6±1,5 *	35,0±2,6	$\leq 0,01$	34,4±4,2	30,7±2,3	> 0,05
Рационализация	50,8±1,9	48,4±1,8	> 0,05	42,6±3,9	47,8±5,8	> 0,05
Напряженность защит	322,8±11,1**	331,5±12,2	> 0,05	373,2±13,6	319,6±23,0	$\leq 0,05$

Примечание: ** – $p < 0,01$, * – $p < 0,05$ различия с не спортсменами статистически достоверны

У юношей спортсменов относительно юношей, не занимающихся спортом установлены более низкие показатели общей напряженности психологических защит ($p < 0,01$) и реже отмечаются такие психологические защиты как «регрессия», «замещение», «компенсации» и «гиперкомпенсация» ($p < 0,05-0,01-0,001$). В группе девушек статистически значимых различий между спортсменками и девушками, не занимающимися спортом не установлено. Для определения влияния напряженности основных психологических защит на самооценку спортсменами физического и психологического компонентов здоровья по опроснику SF-36 нами проведено вычисление парного коэффициента корреляции Пирсона (таблица 3).

Как следует из таблицы 3, наиболее выраженное отрицательное влияние на самооценку спортсменами здоровья оказывает психологическая защита – «замещение» (отрицательная корреляция с суммарным показателем КЖ: $r = -41$), помогающая разрешить эмоциональное напряжение, как следствие фрустрирующей ситуации, но не приводящая к достижению поставленной цели, так как эмоции направляются на объекты, представляющие меньшую опасность или более доступные, чем вызвавшие отрицательные эмоции.

Таблица 3 – Корреляция показателей напряженности психологических защит со шкалами опросника SF-36 (n = 142)

Шкалы SF-36	Вытеснение	Регрессия	Замещение	Отрицание	Проекция	Компенсация	Гиперкомпенсация	Рационализация
PF	0,08	-0,12	-0,15	-0,09	0,1	0,01	-0,07	0,04
RP	0	-0,18	-0,26	-0,08	-0,07	-0,14	-0,08	-0,05
BP	-0,02	-0,24	-0,28*	-0,06	-0,12	-0,11	-0,18	-0,11
GH	-0,19	-0,33*	-0,37*	-0,12	-0,20	-0,25	-0,20	-0,21
Ср. ФК	-0,04	-0,30*	-0,36*	-0,11	-0,11	-0,17	-0,17	-0,11
VT	0,16	-0,23	-0,39*	0,08	-0,16	-0,21	-0,16	0
SF	0,08	-0,03	-0,17	-0,02	0,11	-0,01	0	0,01
RE	-0,08	-0,08	-0,24	-0,24	0,02	-0,17	-0,12	-0,06
MN	0,08	-0,17	-0,29*	0,16	-0,07	-0,19	-0,06	0,07
Ср. ПК	0,06	-0,16	-0,38*	-0,07	-0,02	-0,21	-0,13	-0,01

Примечание: ФК – физический компонент; ПК – психический компонент; PF – состояние здоровья лимитирующее выполнение физических нагрузок; RP – влияние физического состояния на ролевое функционирование; BP – интенсивность боли и ее влияние на способность заниматься повседневной деятельностью; GH – оценка своего здоровья в настоящий момент; VT – жизнеспособность; SF – социальное функционирование; RE – влияние эмоционального состояния на ролевое функционирование; MN – оценка психического здоровья [8]; *, ** – статистически значимые корреляционные связи

Отрицательное влияние на КЖ связанное со здоровьем психологической защиты «регрессия» реализуется через шкалу оценки состояния здоровья в настоящий момент. Обладателями данной психологической защиты являются психопатические, импульсивные личности со слабым эмоционально-волевым контролем, что, как и низкая оценка состояния здоровья, несвойственно для спортсменов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

У спортсменов, вне зависимости от пола, ведущей копинг-стратегией является «разрешение проблем», она считается значимым компонентом формирования функционально-адекватного, активного копинг-поведения и определяющаяся степенью осознания собственной поведенческой ситуативной эффективности. Влияния копинг стратегий на самооценку спортсменами физического и психологического компонентов здоровья не установлено.

Выявлены гендерные особенности в структуре психологической защиты - у спортсменов главными доминирующими видами защиты являются «отрицание» и «вытеснение», а у спортсменок «проекция» и «гиперкомпенсация».

Особенности психологической адаптации спортсменов заключаются в преобладание таких примитивных психологических защит, как «отрицание» у юношей и «проекция» у девушек.

Благодаря механизмам «гиперкомпенсации» достигается результат, позволяющий занять доминирующую позицию, а «вытеснение» препятствует осознанию неприемлемых мыслей, образов, воспоминаний, в частности о неудачном соревновательном опыте.

Выраженное отрицательное влияние на самооценку спортсменами КЖ оказывают такие противоположные по характеристикам психологические защиты, как «замещение» и «регрессия». При замещении защитное поведение проявляется в импульсивных действиях, раздражительности, грубости, вспыльчивости, реакции протеста, а при «регрессии», напротив, в слабых характеристиках, отсутствии глубоких интересов, податливости, внушаемости, нерешительности, неумении доводить до конца начатое дело.

ВЫВОДЫ

1. Особенности психологической адаптации спортсменов заключаются в преобладание таких примитивных психологических защит, как «отрицание» у юношей и «проекция» у девушек, не влияющих на качество жизни, связанное со здоровьем.
2. Выраженное отрицательное влияние на самооценку спортсменами здоровья оказывает психологическая защита – «замещение», а в меньшей степени «регрессия».

ЛИТЕРАТУРА

1. Апанасенко, Г.Л. Здоровье спортсмена: критерии оценки и прогнозирования / Г.Л. Апанасенко, Ю.С. Чистякова // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 1. – С. 23-26.
2. Афанасьева, И.А. Медико-биологический контроль состояния сердечно-сосудистой системы у гимнасток / И.А. Афанасьева, В.С. Василенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 7 (125). – С. 21-25.
3. Василенко, В.С. Маркеры эндотелиальной дисфункции у спортсменок с пролапсом митрального клапана / Василенко В.С., Шаповалова А.Б., Кульчицкая Ю.К. // Медицина. – 2016. – № 4. – С. 40.
4. Гусаков, М.А. Особенности метаболических процессов у спортсменок сложнокоординационных и циклических видов спорта (на примере эстетической гимнастики и академической гребли) / М.А. Гусаков, Ю.К. Кульчицкая // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 10. – С. 53-55.
5. Исаева, Е.Р. Механизмы психологической адаптации спортсменов и их взаимосвязь с воспалительными заболеваниями пародонта / Е.Р. Исаева, И.Н. Антонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 4 (50). – С. 45-51.
6. Кульчицкая, Ю.К. Личностные предпосылки психологической усталости у гимнасток на этапе спортивного совершенствования / Ю.К. Кульчицкая // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 10. – С. 31-34.
7. Лейман, Ю.С. Личностные особенности, способствующие социально-психологической адаптации юношей-спортсменов / Ю.С. Лейман, Т.В. Пфай // PEM: Psychology. Educology. Medicine. – 2014. – № 2. – С. 152-158.
8. Новик, А.А. Руководство по исследованию качества жизни в медицине / А.А. Новик, Т.И. Ионова. – СПб. : Издательский дом «Нева» ; М. : ОЛМА-ПРЕСС Звездный мир, 2002. – 320 с.

REFERENCES

1. Apanasenko, G. L. and Chistyakova J.S. (2006), "The health of an athlete: criteria for assessing and forecasting", *Theory and practice of physical education*, No 1, pp. 23-26.
2. Afanasyeva, I.A. and Vasilenko, V.S. (2015), "Medico-biological monitoring cardiovascular gymnasts", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol 125, No 7, pp. 21-25.
3. Vasilenko, V.S., Shapovalova, A.B. and Kulchitsky J.K. (2016), "Markers of endothelial dysfunction in athletes with mitral valve prolapse", *Medicine*, No 4, pp. 40-49.
4. Gusakov, M.A. and Kulchitsky, J.K (2010), "Features of metabolic processes in athletes of complex co-ordination and cyclic sports (on the example of aesthetic gymnastics and academic rowing)", *Theory and practice of physical culture*, No 10, pp. 53-55.
5. Isaeva, E.R. and Antonova, I.N. (2009), "Mechanisms of psychological adaptation of athletes and their relationship with inflammatory periodontal diseases", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 50, No 4, pp. 45-51.
6. Kulchitsky, J.K (2010), "Personal preconditions for psychological fatigue in gymnasts at the stage of sports development", *Theory and practice of physical culture*, No 10, pp. 31-34.
7. Lejman, J.S. and Pfau, T.V. (2014), "Personal features that contribute to the socio-psychological adaptation of young athletes", *PEM: Psychology. Educology. Medicine*, No 2, pp. 152-158.
8. Novik, A.A. and Ionova, T.I. (2007), *Guide to the study of quality of life in medicine*, OLMA Mediagrupp, Moscow.

Контактная информация: x903020x@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 06.03.2018