

## **Психологические науки**

УДК 159.9.072

### **ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ ТЕСТИРОВАНИЯ ДИСТРЕССА ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ СОСТОЯНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ**

*Анна Васильевна Алёшичева, кандидат психологических наук, доцент,  
Николай Григорьевич Самойлов, доктор биологических наук, профессор,  
заведующий кафедрой*

*Рязанский государственный медицинский университет им. И.П. Павлова, г. Рязань*

#### **Аннотация**

Целью настоящей работы была эмпирическая проверка возможности применения методов тестирования дистресса способом самоотчёта (SCL-90) и Я-структурного теста Аммона (ISTA) для диагностики состояния психологического здоровья спортсменов высокой квалификации. Установлены изменения на трёх уровнях здоровья: соматическом, психическом и психологическом. Степень изменений, определявшихся в период между соревнованиями наиболее выражена на уровне психологического здоровья: стрессогенными факторами выступают депрессия, тревожность и враждебность. Эта же личностная триада негативно влияет и на соматический уровень детерминируя развитие соматоформных изменений. Психический уровень здоровья, в исследованный период времени, подвергался изменениям в наименьшей степени. Сделан вывод о возможности использования названных методов с целью диагностики изменений и состояния психологического здоровья.

**Ключевые слова:** уровни здоровья, психологическое здоровье, депрессия, тревожность, враждебность, спортсмены высокой квалификации.

### **APPLICATION OF METHODS OF DIAGNOSTIC TESTING FOR DIAGNOSIS OF THE STATE OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF SPORTSMEN**

*Anna Vasilievna Alioshicheva, the candidate of psychological sciences, senior lecturer,  
Nikolai Grigorievich Samoylov, the doctor of biological sciences, professor,  
department chairman,*

*I.P. Pavlov Ryazan State Medical University, Ryazan*

#### **Annotation**

The purpose of this work was an empirical test of the possibility of using distress testing methods by self-report (SCL-90) and I-Ammon structural test (ISTA) for diagnosing the psychological health of high-qualified athletes. Changes are established at three levels of health: somatic, mental and psychological. The degree of changes determined during the period between competitions is most expressed at the level of psychological health: stressors are depression, anxiety and hostility. This same personal triad negatively affects the somatic level by determining the development of somatoform changes. The mental health level, during the period under study, was subjected to the least changes. The conclusion is made on the possibility of using the above methods for the purpose of diagnosing changes and the state of psychological health.

**Keywords:** levels of health, psychological health, depression, anxiety, hostility, athletes of high qualification.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Изучение состояния психологического здоровья имеет значение для анализа влияния экстремальных видов деятельности, к которым в значительной степени относится и спортивная деятельность [3]. Относительно последней имеются представления специалистов о прямо противоположном влиянии экстремальных условий, существующих в разных видах спортивной деятельности на здоровье спортсменов [6]. Одни авторы утверждают о положительных изменениях [3, 5, 8] в то время как другие отмечают ухудшение состояния

психологического здоровья спортсменов-профессионалов [4, 7, 9].

Стремясь получить вознаграждение за выигрыш, победить спортсмены-профессионалы предельно интенсифицируют свои физические и психические нагрузки. А это путь к утомлению, психической усталости, снижению резистентности и ухудшению психологического здоровья [10]. Поэтому учитывая большое значение спорта в современном обществе становится актуальной необходимостью поиска методов диагностики психологического здоровья личности спортсменов и обоснования способов его сохранения. В связи с этим в настоящей работе поставлена цель: установить возможность применения методов тестирования дистресса способом самоотчёта для диагностики состояния психологического здоровья спортсменов.

### МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Эмпирическое исследование проводилось на базе Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК). Основная группа участников исследования состояла из мастеров спорта и мастеров спорта международного класса ( $n = 82$ ). В группу сравнения вошли начинающие спортсмены, тренирующиеся не менее 1 года и не имеющие спортивных разрядов ( $n = 118$ ). Обе группы спортсменов были обоих полов: среди начинающих мужчин – 108, женщин – 82, испытуемые занимались разными видами спорта. Соответственно поставленной цели в данном исследовании применялись следующие методы: тестирование дистресса (SCL-90) и Я-структурный тест Аммона (ISTA). Полученные нами количественные данные подвергались математической обработке: статистическая обработка с применением *t*-критерия Стьюдента, факторный и корреляционный анализы [2].

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Полученные результаты исследования проецируются на три уровня здоровья человека: соматический, психический, психологический. В таблице 1 приводятся данные, полученные при помощи методики SCL-90.

Таблица 1. – Показатели уровня развития дистресса по тесту SCL-90 (в баллах  $\bar{x} \pm m$ ,  $n=200$ )

Обозначение и № шкалы	Начинающие спортсмены $n = 118$	Спортсмены высокой квалификации $n = 82$	Уровень достоверности	
			<i>t</i>	<i>p</i>
1.Соматизация SOM	0,47 ± 0,13	0,92 ± 0,15	2,4	<0,05
2.Обсессивно-компульсивные расстройства О-С	0,78 ± 0,018	0,81 ± 0,019	2,3	<0,05
3.Межличностная сензитивность INT	0,97 ± 0,027	1,02 ± 0,022	2,1	<0,05
4.Депрессия DEP	0,64 ± 0,25	1,51 ± 0,28	2,4	<0,05
5.Тревожность ANX	0,52 ± 0,31	1,65 ± 0,36	2,5	<0,05
6.Враждебность HOS	0,66 ± 0,14	1,08 ± 0,18	2,3	<0,05
7.Фобическая тревожность PHOV	0,19 ± 0,077	0,23 ± 0,084	2,0	<0,05
8.Паранойяльные симптомы PAR	0,65 ± 0,037	0,69 ± 0,045	3,4	<0,001
9.Психотизм PSY	0,34 ± 0,038	0,49 ± 0,042	2,0	<0,05
10.Дополнительные пункты АДД	0,46 ± 0,09	0,72 ± 0,10	2,0	<0,05
11.Общий индекс тяжести GSI O	0,55 ± 0,17	0,85 ± 0,22	2,3	<0,05
12.Индекс проявления симптоматики PSY	39,49 ± 0,52	40,14 ± 0,56	2,1	<0,05
13.Индекс выраженности дистресса PDSY	1,45 ± 0,31	2,03 ± 0,36	2,7	<0,01

Показано, что соматическая симптоматика (шкала 1) и оценка по дополнительным пунктам (шкала 10) у спортсменов высокой квалификации значительно выше, чем в группе начинающих спортсменов ( $t = 2,4$ ;  $p < 0,05$ ;  $t = 2,0$ ;  $p < 0,05$ ).

Рост показателей соматизации у спортсменов высокой квалификации означает как минимум, наличие у них соматоформных расстройств, а данные по указанным шкалам можно отнести к соматическому уровню здоровья спортсменов.

Показатели 2, 3, 8 и 9 –й шкал теста SCL-90 отнесённых ко второму уровню здоровья (психическому) свидетельствуют о незначительном отличии их в обеих группах

спортсменов. Исключение составляет шкала психотизма данные которой у опытных спортсменов значительно выше, чем у их начинающих коллег (( $t = 2,0$ ;  $p < 0,05$ ). Это объясняется проявлением в их поведении конфликтности, эгоцентризма, неадекватности эмоциональных реакций и сильного внутреннего напряжения, вызванных длительным влиянием на них стрессогенных факторов и психических утомлений, особенно в период соревнований.

Однако, состояние психического здоровья опытных спортсменов, находясь на уровне преморбидного, всё же не имеет явно диагностируемой симптоматики свойственной лицам с наличием психических заболеваний. Именно это является одним из факторов, позволяющих им, получив врачебный допуск к участию в соревнованиях, при наличии предпатологических изменений в психологическом здоровье, выступать на соревнованиях.

Психологический уровень демонстрируется данными шкал депрессия, тревожность и враждебность. Наиболее значимые изменения у мастеров получены по шкалам депрессия ( $t = 2,4$ ;  $p < 0,05$ ), тревожность ( $t = 2,5$ ;  $p < 0,05$ ) и враждебность ( $t = 2,3$ ;  $p < 0,05$ ). Рост степени проявления их личностных качеств означает его ухудшение, что демонстрируется наличием тесных связей с данными шкалы соматизация.

Данные полученные по триаде депрессия, тревожность и враждебность свидетельствуют о развитии за годы жестких требований к себе, ограничению в получении обычных житейских радостей (во сне, в отдыхе, в свободе реализации своих желаний), т.е. в массивной фрустрации, приводят, за счет весьма значительного повышения степени проявления упомянутой триады личностных качеств к ухудшению психологического здоровья опытных спортсменов.

Количественные данные о применении в исследовании теста ISTA представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели шкал по тесту ISTA (в баллах,  $\bar{x} \pm m$ ,  $n=200$ )

Наименование и № шкалы	Обозначение шкалы	Начинающие спортсмены $n=118$	Спортсмены высокой квалификации $n=82$	Уровень достоверности	
				t	p
1. Агрессия конструктивная	A1	9,77±0,17	10,31±0,22	2,1	<0,05
2. Агрессия деструктивная	A2	4,11±2,53	10,01±2,77	2,1	<0,05
3. Агрессия дефицитарная	A3	3,65±0,67	6,19±0,72	2,6	<0,05
4. Страх конструктивный	C1	7,32±2,16	13,63±2,13	2,1	<0,05
5. Страх деструктивный	C2	1,74±0,26	3,56±0,22	2,6	<0,05
6. Страх дефицитарный	C3	3,54±0,79	5,89±0,85	2,0	<0,05
7. Внешнее Я-отграничение конструктивное	O1	7,88±0,12	8,37±0,16	2,6	<0,05
8. Внешнее Я-отграничение деструктивное	O2	3,44±0,13	3,03±0,15	2,7	<0,01
9. Внешнее Я-отграничение дефицитарное	O3	3,19±1,12	3,02±1,23	2,4	<0,05
10. Внутреннее Я-отграничение конструктивное	O'1	7,87±0,08	8,14±0,08	2,7	<0,01
11. Внутреннее Я-отграничение деструктивное	O'2	3,22±0,09	3,81±0,07	2,0	<0,05
12. Внутреннее Я-отграничение дефицитарное	O'3	4,30±0,30	4,67±0,37	2,3	<0,05
13. Нарциссизм конструктивный	H1	9,37±1,45	10,48±1,71	2,7	<0,01
14. Нарциссизм деструктивный	H2	3,48±0,13	5,73±0,16	2,6	<0,05
15. Нарциссизм дефицитарный	H3	2,70±0,93	2,33±0,84	3,1	<0,001
16. Сексуальность конструктивная	Se1	8,75±0,73	6,02±0,81	2,7	<0,01
17. Сексуальность деструктивная	Se2	4,39±0,28	3,71±0,20	2,1	<0,05
18. Сексуальность дефицитарная	Se3	3,17±0,18	3,89±0,19	2,4	<0,05

Так, установлены незначительные увеличения данных по конструктивной агрессии (A1) ( $t=2,1$ ;  $p < 0,05$ ) и значительный рост этого показателя по деструктивной агрессии (A2) ( $t=2,1$ ;  $p < 0,05$ ), что объясняется нежеланием опытных спортсменов что-либо кардинально

менять в своих жизненных условиях и положении в обществе. Их активность в этом направлении не высока, при конфликтах или конфронтации с тренерами, руководством клуба или федерацией они, зная себе цену, проявляют неадекватные эмоциональные реакции в форме импульсивности, гневливости, агрессивности. Превышение уровня дефицитарной агрессии (А3) ( $t=2,6$ ;  $p < 0,05$ ) у опытных спортсменов может означать проявление социальной неприемлемости, демонстрацию гетероагрессивных импульсов, что повышает внутреннее напряжение и нарастание чувства внутренней пустоты.

По шкале конструктивного страха (С1) у спортсменов высокой квалификации наблюдается увеличение показателей ( $t=2,1$ ;  $p < 0,05$ ) при значительно меньшем их росте по шкалам страха деструктивного (С2) ( $t=2,6$ ;  $p < 0,05$ ) и дефицитарного (С3) ( $t=2,0$ ;  $p < 0,05$ ), что свидетельствует о способности их реально оценивать степень опасности экстремальных соревновательных ситуаций. Хотя именно это свойство личности спортсменов, с одной стороны, может вызвать активизацию психологической защиты, проявление повышенного внимания и осторожности в условиях опасности. В то же время высокая степень проявления этого чувства может привести к обратному явлению: потере конструктивности действий, ослаблению самоконтроля и даже к панике. Иначе говоря, результаты деятельности спортсмена будут зависеть от интенсивности и времени нарастания страха.

Высокие показатели по шкале дефицитарного страха ( $t=2,0$ ;  $p < 0,05$ ) можно трактовать как способность опытных спортсменов к рискованным действиям, к склонности относить легко переносить опасные ситуации. Анализ данных по шкалам блока внешнего Я-отграничения показал, что они в конструктивном внешнем Я-отграничении (О1) явно выше, чем в деструктивном (О2) ( $t=2,6$ ;  $p < 0,05$ ) и в меньшей степени в дефицитарном (О3) ( $t=2,4$ ;  $p < 0,05$ ). Высокая степень проникновения через внешние границы личности вызывает у мастеров сильные переживания и жесткое эмоциональное дистанцирование, что подтверждается показателем внешнего Я-отграничения деструктивного (О2), который даже меньше, чем в группе сравнения ( $t=2,7$ ;  $p < 0,01$ ).

Трактовка данных по шкалам блока внутреннего Я-отграничения сводится к пониманию спортсменами высокого класса необходимости жесткого контроля своих негативных эмоциональных проявлений, хотя незначительные увеличения показателей по внутреннему Я-отграничению конструктивному (О' 1) ( $t=2,7$ ;  $p < 0,01$ ) и такому же по дефицитарному (О' 3) ( $t=2,3$ ;  $p < 0,05$ ) можно пояснить не всегда проявляющейся способностью контролировать свои эмоции у спортсменов высокого уровня мастерства.

Повышенный уровень по шкале конструктивного нарциссизма (Н1) ( $t=2,7$ ;  $p < 0,01$ ) свидетельствует о достаточно высокой самооценке (Н3), о стремлении быть замеченными. А значительное увеличение показателей по деструктивному нарциссизму ( $t=2,3$ ;  $p < 0,05$ ) следует трактовать как чрезмерную настороженность в общении и нетерпимость к критике.

## ВЫВОДЫ

1. Установлено, что среди выделенных уровней здоровья человека у спортсменов высокой квалификации в наибольшей степени изменяется психологический уровень. Доминирующим фактором, ухудшающим состояние этого уровня здоровья спортсменов, является возрастание степени проявления трёх личностных качеств: депрессии, тревожности и враждебности. Соматический уровень здоровья также подвергается влиянию упомянутых качеств, но в меньшей степени, чем психологический. Психический уровень здоровья спортсменов в период между соревнованиями страдает в наименьшей степени.

2. Выявлена разнонаправленность изменений на всех уровнях здоровья спортсменов. Что касается психологического уровня, то по ряду показателей (например, дефицитарного страха, внутреннего Я-отграничения, конструктивного нарциссизма и др.) мастера спорта имели позитивные изменения. Так, у них повышалось понимание необходимости контролировать свои негативные эмоциональные проявления, совершенствовалось умение ими управлять, осознавать важность десенсибилизированности телесных ощущений

после травм и др.

Хотя одновременно усилилась степень проявления настроенности, болезненность перенесения критики, импульсивность, гневливость и острее стало восприниматься чувство опустошенности и бессмысленности их неимоверно больших психических нагрузок и жизни по расписанию.

3. Методика SCL-90, в комплексе с тестом ISTA, может служить инструментарием для выявления воздействия на обозначенные три уровня здоровья: выраженность психопатологической симптоматики на его психическом уровне, наличие соматоформных расстройств на соматическом уровне и получить результаты изменений в личностной сфере на уровне психологического здоровья: как выявлено в нашем исследовании – у опытных спортсменов в значительно большей степени, чем у начинающих спортсменов. Следовательно, подтверждено предположение о возможности применения методов SCL-90 и ISTA для диагностики состояния и степени изменений психологического здоровья человека.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Джидарьян, И.А. Психологическое здоровье: Проблема науки или удвоение понятий? / И.А. Джидарьян // Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества / отв.ред. А.Л. Журавлёв и др. – М. : Институт психологии РАН, 2014. – С. 19-34.
2. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. – СПб. : Речь, 2003. – 350 с.
3. Султанов, Т.Н. Психологические особенности преодоления экстремальных ситуаций спортсменами различных специализаций: автореф. дис. ... канд. пед. наук :13.00.04/ Султанов Тимур Николаевич. – Санкт-Петербург, 2009. – 24 с.
4. Федотова, И.В. Медико-социальная адаптация спортсменов высокой квалификации в постспортивном периоде : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.02.05 / Федотова Ирина Викторовна. – Волгоград, 2010. – 28 с.
5. Biddle, S.J.H. Psychology of physical activity: Determinants, wellbeing, and interventions / S.J.H. Biddle, N. Mutrie. – 3rd edition. – London : Routledge, 2015.– 420 p.
6. Gouttebauge, V. Mental and psychosocial health among current and former professional footballers / V. Gouttebauge, M. H. W. Frings – Dresden, J.K. Sluiter // Occupational Medicine. –Apr.2015. – Vol.65. – Issue 3.– P. 190-196.
7. Gulliver, A. The mental health of Australian elite athletes / A. Gulliver // Journal of Science and Medicine in Sport. – May 2015. – Volume 18. – Issue 3. – P. 255-261
8. Stanescu, M. Using physical exercises to improve Mental Health / M. Stanescu, S. Vasile // Procedia-social and Behavioral Sciences. – September 2014. – Volume 149. – № 9. – P.921-926.
9. Robazza, C. Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players / C. Robazza, L. Bortoli // Psychology of Sport and Exercise. – 2007. – Vol. 8. – P. 875-890.
10. Warriner, K. The retirement experiences of elite female gymnasts: Self-identity and the physical self / K. Warriner, D. Lavallee // Journal of Applied Sport. Psychology. – 2008. – №20. – P. 301-317.

#### REFERENCES

1. Dzhidaryan, I.A (2014), “Psychological health: The problem of science or the doubling of concepts?”, *Psychological health of the person and spiritual and moral problems of modern Russian society*, Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences, Moscow, pp. 19-34.
2. Sidorenko, E.V (2003), *Methods of mathematical processing in psychology*, Speech, St. Petersburg.
3. Sultanov, T.N (2009), *Psychological features of overcoming extreme situations by sportsmen of various specializations*, dissertation, St. Petersburg, 2009. – 24 p.
4. Fedotova, I.V. (2010), *Medico-social adaptation of athletes of high qualification in the post-sports period*, dissertation, Volgograd.
5. Biddle, S.J.H. and Mutrie N. (2015), *Psychology of physical activity: Determinants, wellbeing, and interventions*, Routledge, London.
6. Gouttebauge, V. (2015), “Mental and psychosocial health among current and former professional footballers”, *Occupational Medicine*, Vol.65, Issue 3, pp. 190-196.

7. Gulliver, A. (2015), "The mental health of Australian elite athletes", *Journal of Science and Medicine in Sport*, Volume 18, Issue 3, pp. 255-261
8. Stanescu, M. and Vasile, S. (2014), "Using physical exercises to improve Mental Health", *Procedia-social and Behavioral Sciences*, Volume 149, No. 9, pp. 921-926.
9. Robazza, C. and Bortoli, L. (2007), "Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players", *Psychology of Sport and Exercise*, Vol. 8, pp. 875-890.
10. Warriner, K. and Lavalley, D. (2008), "The retirement experiences of elite female gymnasts: Self-identity and the physical self", *Journal of Applied Sport. Psychology*, No. 20, pp. 301-317.

**Контактная информация:** annamona@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 13.06.2018*

**УДК 159.9.01**

## **КОНЦЕПЦИЯ ТЕЛЕСНОСТИ В ПСИХОЛОГИИ СПОРТА: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

*Анна Михайловна Астраханцева, аспирант, Лидия Константиновна Серова, доктор психологических наук, профессор, Раиса Николаевна Терехина, доктор педагогических наук, профессор, Николай Александрович Елманов, старший преподаватель, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

### **Аннотация**

В статье рассматриваются предпосылки, имеющиеся в психологии спорта, для введения в неё термина (концепции) "телесность человека". Показывается перспективность этого подхода как для теории и практики спортивной психологии, так и для теории и методики подготовки спортсменов. Предлагается классификация телесности и ее проявлений в психологии спорта. Приводятся результаты исследования по видам телесности у 120 спортсменов разных видов спорта и квалификации.

**Ключевые слова:** телесность, проявления телесности, классификация телесности в психологии спорта, свойственность, «спортивные чувства», чувства тела спортсмена, чувство спортивного снаряда.

## **CONCEPT OF THE CORPORALITY IN SPORT PSYCHOLOGY: THEORETICAL AND PRACTICAL ASPECTS**

*Anna Mikhailovna Astrakhantseva, the post-graduate student, Lidia Konstantinovna Serova, the doctor of psychological sciences, professor, Raisa Nikolaevna Terekhina, the doctor of pedagogical sciences, professor, Nikolay Alexandrovich Elmanov, the senior teacher, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

### **Annotation**

In article the prerequisites which are available in sport psychology for introduction of the term (concept) to it "corporality of the person" are considered. The prospects of this approach as for the theory and practice of sports psychology, and for the theory and a technique of training of athletes are shown. Classification of corporality and its manifestations in sport psychology is offered. Results of a research on types of corporality at 120 athletes of different types of sport and qualification are given.

**Keywords:** corporality, manifestations of corporality, classification of corporality in sport psychology, "sports feelings", feelings of a body of the athlete, feeling of an apparatus.

## **ВВЕДЕНИЕ**

В рамках спортивной психологии слабо представлено теоретическое рассмотрение таких актуальных для практической психологической подготовки спортсмена феноменов как: чувство собственного тела спортсмена, частей тела в том числе во время выполнении различных движений, чувство спортивного снаряда (мяча, шайбы, ядра), спортивного