



УДК 159.9

ОСОБЕННОСТИ УСТОЙЧИВОСТИ ЖИЗНЕННОГО МИРА СПОРТСМЕНОВ СБОРНЫХ КОМАНД РОССИИ С РАЗЛИЧНЫМИ СОЧЕТАНИЯМИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПОРТИВНОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ И ПСИХИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ

FEATURES OF STABILITY OF THE LIFE-WORLD OF ATHLETES OF NATIONAL TEAMS OF RUSSIA WITH VARIOUS COMBINATIONS OF INDICATORS OF SPORTS EFFECTIVENESS AND MENTAL ADAPTATION



Логинова Ирина Олеговна –
д-р психол. наук, профессор,
заведующая кафедрой
клинической психологии
и психотерапии с курсом
Красноярского государственного
медицинского университета
имени профессора В.Ф. Войно-
Ясенецкого, Красноярск, Россия,
loginova70_70@mail.ru

Loginova Irina – Doctor
of Psychological Sciences,

Professor, Head of the Department of Clinical Psychology
and Psychotherapy with Postgraduate Course at the
Krasnoyarsk State Medical University named after Professor
V.F. Voyno-Yasenetsky, Krasnoyarsk, Russia



Севостьянова Мария Сергеевна –
клинический психолог,
директор Центра современных
психологических технологий
Федерального сибирского
научно-клинического центра
Федерального медико-
биологического агентства,
Красноярск, Россия,
SevostyanovaMS@yandex.ru

Sevost'yanova Mariya – Clinical
Psychologist, Director of the Center of Modern Psychological
Technologies at the Federal State Organization Siberian
Federal Scientific Clinical Center of the Federal Medical and
Biological Agency, Krasnoyarsk, Russia

Ключевые слова: спорт высших достижений, устойчивость жизненного мира, спортивная результативность, психическая адаптация.

Аннотация. В статье приводятся результаты эмпирического исследования устойчивости жизненного мира (УЖМ) высококвалифицированных спортсменов с различными сочетаниями показателей спортивной результативности и психической адаптации, подтверждающие предположение о том, что УЖМ является здоровьесберегающим ресурсом спортивной результативности.

Keywords: elite sport, stability of the life-world, sports effectiveness, mental adaptation.

Abstract. The article presents the results of an empirical study of the features of stability of the life-world of highly skilled athletes with various combinations of athletic performance and mental adaptation indicators, which confirm the hypothesis that the stability of the life-world can be a psychological condition for athletes to maintain health on the way to high achievements. In general, the article brings up the actual question of the shift of accents in the sphere of psychological escort of high-class athletes. Specifically, a question of searching effective technologies of psychological escort of athletes of national teams to provide the whole process of simultaneous achievement of the highest results and maintaining psychological health playing sports at the highest level.



Актуальность исследования. На сегодняшний момент в психологии спорта сложилась относительно устойчивая система задач психологического обеспечения спортивной деятельности. При этом, как подчеркивает А.Н. Николаев, большинство этих задач ориентированы на один этап спортивной карьеры – кульминационный (согласно классификации Н.Б. Стамбуловой), на котором как общее, так и специальное психодиагностическое и психокоррекционное психологическое воздействие направлено, в первую очередь, на создание условий для повышения спортивной результативности [8, 9].

Параллельно с этим, в последнее время все больше внимания стало уделяться проблемам сохранения психологического здоровья спортсменов. В частности, изучены долговременные внешние и внутренние факторы риска психического перенапряжения и профессионального выгорания [3], разработана программа сохранения и укрепления психического здоровья детей и обеспечения гармоничного развития воспитанников спортивных школ [2], имеются научные публикации, поднимающие вопрос необходимости «немедленных широкомасштабных исследований» проблемы сохранения психического здоровья спортсменов [1] и подчеркивающие высокую актуальность мероприятий, направленных на профилактику психологических проблем на различных этапах спортивной карьеры [8].

Применительно к спорту высших достижений, профессиональное долголетие спортсмена предполагает наличие у последнего стабильно высоких спортивных результатов на протяжении длительного периода, что является ключевым показателем мастерства спортсмена и обеспечивает ему постоянное членство в сборной команде страны, участие в соревнованиях международного уровня, высокий рейтинг и т.д. При этом результаты ранее проведенных нами исследований показали, что среди высококвалифицированных спортсменов обоего пола, демонстрирующих стабильно высокие спортивные результаты, достаточно часто встречаются лица со снижением психической адаптации, выраженными дисфункциональными расстройствами и состояниями, включая негативное функциональное состояние ВНС, снижение когнитивного уровня и функционального состояния ЦНС, невротические расстройства. Так, согласно некоторым статистическим данным, около 60% спортсменов национальных сборных команд России обнаруживают при прохождении регулярных психофизиологических обследований и психодиагностических

тестирований в рамках углубленных медицинских осмотров различные признаки снижения психической адаптации [7, 10]. При этом было отмечено, что не всегда отсутствие вероятности проявления дисфункциональных расстройств и состояний является психологическим «залогом» достижения спортсменом высоких результатов и наоборот. Например, среди высококвалифицированных спортсменов мужского пола со стабильно высокими спортивными результатами (спортивная результативность оценивалась с применением специально разработанной анкеты) у 30,6% были выявлены дисфункциональные расстройства и состояния и снижение группы психической адаптации (у женщин данный показатель составил 67,8%), в то время как среди спортсменов с низкими или нестабильными спортивными результатами встречались респонденты (всего 11,6% мужчин и 40,2% женщин) с высокими показателями психической адаптации и психологического здоровья [7, 10]. Как показал практический опыт медико-психодиагностического обследования более чем у 630 спортсменов сборных команд России в период с 2013 по 2017 гг., наличие оптимального функционального состояния ВНС, ЦНС, высокого уровня когнитивных способностей, самоорганизации деятельности и саморегуляции поведения, высокой стрессоустойчивости, жизнестойкости, мотивации достижения успеха и хорошо развитых адаптивных копинг-стратегий, низкой нервно-психической напряженности и т.д. является недостаточным психологическим условием для достижения спортсменом стабильно высоких спортивных результатов. В свою очередь, способность спортсмена к мобилизации перед важным стартом (умение активировать психофизиологические и психологические ресурсы, в том числе за счет владения индивидуальным психотехническим минимумом, навыками саморегуляции и т.д.) не может гарантировать эффективную психологическую адаптацию за рамками соревновательного периода. Так, некоторые спортсмены испытывают регулярный стресс, демонстрируют симптомы профессионального выгорания, признаки хронического переутомления, психического пресыщения, монотонии, фрустрации и т.д. в тренировочном процессе и предсоревновательный период, что значительно снижает их качество жизни и психологическое благополучие. Не говоря уже о том, что для некоторых атлетов осознание необходимости функционирования в жизненном пространстве «вне большого спорта» (учеба в высшем учебном заведении, решение разнообразных социальных и бытовых задач,



общение с родителями, супругом, детьми, дополнительная работа и т.д.) предполагает наличие высокой социальной активности, определенных поведенческих и коммуникативных навыков, развитого эмоционального интеллекта и т.д., и связанные с этим когнитивные ожидания и атрибуции, сами по себе могут являться мощным стресс-фактором.

Все вышесказанное поднимает актуальный вопрос поиска новых векторов эффективного психологического сопровождения субъектов спортивной деятельности, результатом которого, на наш взгляд, должно стать выстроенное пространство жизненного самоосуществления спортсмена, в котором процессы достижения максимальных спортивных результатов и укрепления психологического здоровья и повышения уровня психической адаптации не противоречат, не взаимоисключают друг друга, а, напротив, интегрируются в единую взаимосвязанную систему личностного развития и профессионального становления субъекта спортивной деятельности. Другими словами, речь идет о важной, на наш взгляд, для современной спортивной медицины и спортивной психологии научно-практической задаче – поиске новых технологий психологической интервенции, направленных на актуализацию у спортсменов здоровьесберегающих ресурсов спортивной результативности, что позволит последним добиваться спортивных успехов без ущерба психологическому здоровью, и, следовательно, приведет к повышению качества жизни и профессионального долголетия представителей спортивной элиты.

В рамках данной работы мы попытались разрешить актуальную проблему поиска здоровьесберегающих психологических ресурсов спортивной результативности с позиций системной антропологической психологии [4] и принципов и положений концептуальных оснований теории жизненного самоосуществления человека [5], определяющих возможность изучения универсальных системных психологических характеристик («эмерджентных свойств» человека). Принцип системной детерминации, позволяющий объективировать те психические новообразования, которые задают вектор самореализации человека, выделяя сегменты жизненного пространства, в которых жизненное самоосуществление будет наиболее оптимальным в совокупности с положением о том, что взаимосвязь среды и самого человека позволяет выбирать «наиболее благоприятный режим функционирования психологической системы», то есть особым образом организованный процесс жизнедеятельности,

способствующий личностному росту, творчеству и сохранению здоровья, позволяет рассматривать в рамках данного исследования устойчивость жизненного мира (далее – УЖМ) как особое эмерджентное свойство человека, важнейшей системной особенностью которого является «тенденция оптимизировать свой потенциал для гармоничного развития человека во всех важных для него сферах», что обеспечивает «возможность жизненного самоосуществления проекта своей жизни» [6].

Таким образом, **целью настоящего исследования** стало изучение и сравнительный анализ устойчивости жизненного мира спортсменов с различными сочетаниями показателей спортивной результативности и психической адаптации.

Общую выборку исследования составили 354 высококвалифицированных спортсмена, входивших на период с 2013 по 2017 гг. в основные составы национальных сборных команд России по различным видам спорта (всего 227 мужчин, средний возраст $23,8 \pm 5,7$ и 127 женщин, средний возраст $22,6 \pm 6,376$) – легкая атлетика, триатлон, плавание, подводный спорт, скалолазание, греко-римская борьба, женская борьба, вольная борьба, гребной слалом, регби, хоккей с мячом, лыжные гонки, биатлон, бобслей, скелетон, сноуборд и т.д. Из них на момент начала I этапа исследования 33 человека имели почетное звание «Заслуженный мастер спорта» (являлись чемпионами и призерами Олимпийских игр, победителями чемпионатов мира и т.д.), 74 являлись «Мастерами спорта международного класса», 145 – «Мастерами спорта» и 104 – «Кандидатами в мастера спорта».

Организация процедуры эмпирического исследования и методы исследования. Настоящее исследование было одобрено локальным этическим комитетом ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России и проводилось в период с 2013 по 2017 гг. на базе Лаборатории психологического анализа и тестирования Центра современных психологических технологий ФГБУ ФСНКЦ ФМБА России (г. Красноярск) с использованием следующих методов исследования: 1) анализа медицинской документации Центра спортивной медицины и Центра современных психологических технологий ФГБУ ФСНКЦ ФМБА России за период с 2013 по 2017 гг.; 2) клинико-психологических методов (наблюдение, структурированное интервью, анкетирование с использованием специально разработанной анкеты для изучения динамики спортивной результативности [7]; 3) психодиагностического тестирования с использованием авторской

Таблица 1 – Критерии деления исходной выборки на подгруппы

Название	Пол	Количество человек	Наличие стабильно высоких спортивных результатов	Наличие стабильно высоких показателей уровня психической адаптации
IM	муж.	44	+	+
IIM	муж.	15	+	-
IIIM	муж.	16	-	-
IЖ	жен.	12	+	+
IIЖ	жен.	13	+	-
IIIЖ	жен.	18	-	-

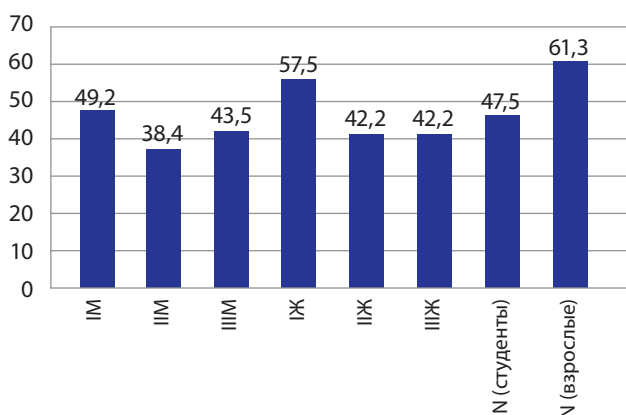


Рисунок 1 – Сравнение средних значений УЖМ в исследуемых подгруппах

методики И.О. Логиновой «Изучение устойчивости жизненного мира человека» [6].

Результаты исследования и их обсуждение.

Логика эмпирического исследования была выстроена таким образом, чтобы обеспечить поэтапное решение задач, сформулированных исходя из цели исследования. Так, на I этапе исследования по результатам анкетирования и анализа медицинской документации исходная выборка была поделена на 6 подгрупп для дальнейшего исследования особенностей УЖМ (Таблица 1).

На II этапе исследования были изучены особенности УЖМ спортсменов с различными сочетаниями показателей психической адаптации и спортивной результативности. Диапазон средних значений показателей УЖМ составил 38,4–57,5 баллов. При этом в подгруппах IM и IЖ («здоровые» и «результативные» спортсмены) были зафиксированы максимальные средние значения показателей УЖМ, в том числе превышающие среднегрупповые (нормативные), полученные ранее на выборке студентов [6] (Рисунок 1).

Более высокая степень УЖМ, характерная спортсменам обоего пола, демонстрирующим стабильно высокие спортивные результаты и показатели психической адаптации, была подтверждена статистически (Таблица 2).

Качественный анализ эссе испытуемых обнаружил также существенные различия в характере проявления УЖМ мира спортсменов в зависимости от группы психической адаптации и спортивной результативности. Так, в подгруппах IM и IЖ было выявлено наибольшее количество респондентов с конструктивным характером проявления устойчивости жизненного мира (18,1% и 41,6% соответственно). Отметим, что в подгруппах мужчин с низкими показателями психической адаптации

Таблица 2 – определение статистической достоверности различий между показателями УЖМ с помощью критерия MWW (Mann-Whitney-Wilcoxon)

Подгруппы для сравнения	Вероятность допустимой ошибки (p-value)	Эмпирическое значение показателя W	Статистическая достоверность различий
IM и IIM	p-value=0,004	W=138,0	достоверные
IM и IIIM	p-value=0,049	W=253,0;	достоверные
IIM и IIIM	p-value=0,035	W=166,0;	достоверные
IЖ и IIЖ	p-value=0,00245	W=13,5;	достоверные
IЖ и IIIЖ	p-value=0,00002	W=11,5;	достоверные
IIЖ и IIIЖ	p-value=0,872	W=121,5	недостоверные
IM и IЖ	p-value=0,0005	W=391,5	достоверные

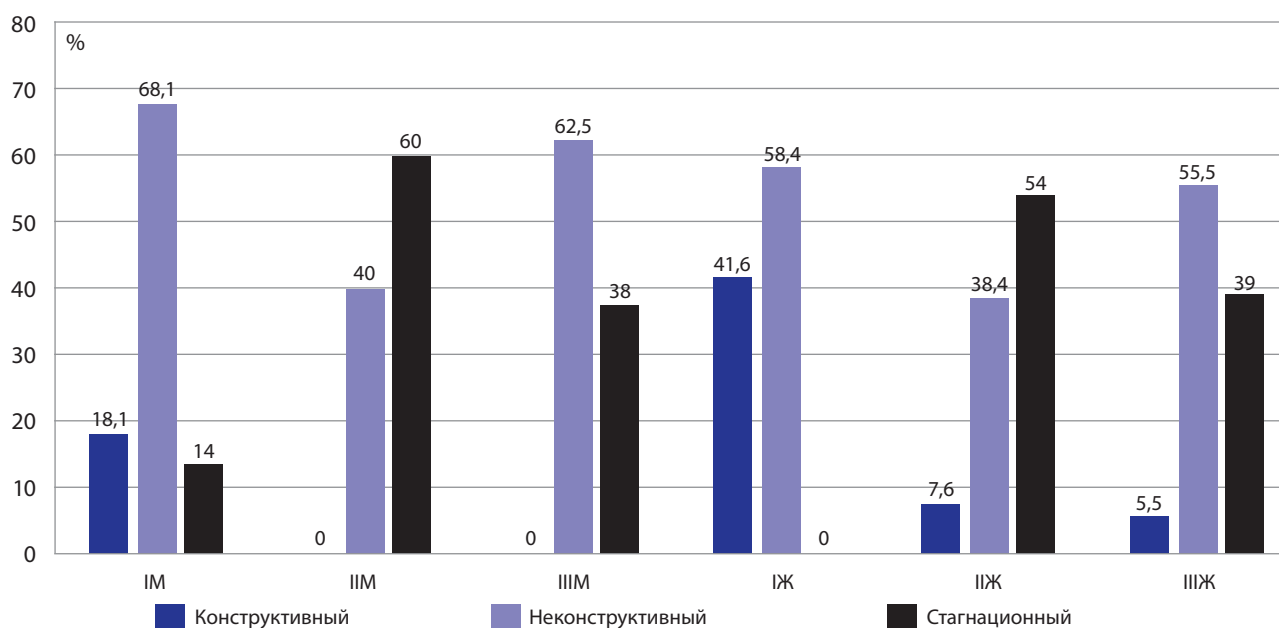


Рисунок 2 – Сравнительный анализ характера проявления УЖМ в исследуемых подгруппах

вне зависимости от характера демонстрируемых спортивных результатов (подгруппы IIM и IIIM) не было зафиксировано ни одного случая проявления конструктивного характера УЖМ. Интересен тот факт, что для спортсменов обоего пола с высокими стабильными результатами на фоне сниженных показателей психической адаптации (подгруппы IIM и IIЖ) характерно доминирование стагнационного характера проявления устойчивости жизненного мира (у 60% мужчин и 54% женщин). В остальных подгруппах (IM, IIIM, IЖ и IIIЖ) существенно преобладал (>55%) неконструктивный характер проявления УЖМ (Рисунок 2).

Заключение. В результате исследования было обнаружено, что в подгруппах спортсменов высокой квалификации с различными сочетаниями спортивной результативности и психической адаптации показатель УЖМ существенно варьируется. Так, максимально высокая устойчивость жизненного мира и более вероятный конструктивный характер ее проявления обнаружены в подгруппах спортсменов обоего пола с одновременно высокими (стабильно на протяжении более 3 лет) спортивными результатами и показателями психической адаптации. В то время как у спортсменов других подгрупп показатели УЖМ оставались существенно ниже средненормативных, а само проявление УЖМ носило стагнационный характер.

Полученные данные свидетельствуют о правомерности нашего предположения о том, что УЖМ может являться здоровьесберегающим ресурсом

спортивной результативности, а конструктивный характер проявления УЖМ – психологическим условием эффективного профессиогенеза в спорте высших достижений. В связи с этим феномен УЖМ у спортсменов высокого класса требует дальнейшего изучения. В перспективе планируется выявление и описание динамических характеристик УЖМ, создание и обоснование факторной модели УЖМ профессионально успешных спортсменов сборных команд России, что ляжет в основу авторской программы психологического сопровождения высококвалифицированных атлетов страны.

Литература

1. Алёшичева, А.В. Влияние занятий спортом на психическое здоровье спортсменов / А.В. Алёшичева // Спортивный психолог. – 201. – № 4(39). – 43-49.
2. Бабичев, И.В. Психодиагностика в системе психологического обеспечения детско-юношеского спорта / И.В. Бабичев, О.И. Жихарева, А.Ю. Лапин // Спортивный психолог. – 201. – №3(38). – С. 67-7.
3. Берилова, Е.И. Личностные особенности как ресурсы преодоления психического выгорания у спортсменов разной квалификации / Е.И. Берилова, Г.Б. Горская // Рудиковские чтения: материалы X Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта. – Москва, 2014. – С. 179-18.
4. Ключко, В.Е. Системная антропологическая психология: понятийный аппарат / В.Е. Ключко, Э.В.



Галажинский, О.М. Краснорядцева, О.В. Лукьянов // Сибирский психологический журнал. – 2015. – № 56. – С. 9-20.

5. Логинова, И.О. Жизненное самоосуществление человека как проявление самоорганизации психологической системы / И.О. Логинова // Вестник Томского государственного университета. – 2010. – № 336. – С. 169-173.

6. Логинова, И.О. Исследование устойчивости жизненного мира человека: методика и психометрические характеристики / И.О. Логинова // Психологическая наука и образование. – 2012. – №. – С. 18-28.

7. Логинова, И.О. Специфика взаимосвязи жизнестойкости с мотивами занятий спортом у профессиональных спортсменов с разной стабильностью результатов: сравнительный анализ / И.О. Логинова, М.С. Севостьянова // Спортивный психолог. – 2016. – № 2(41). – С. 58-63.

8. Николаев, А.Н. Задачи профилактики психологических проблем на различных этапах спортивной карьеры / А.Н. Николаев // Спортивный психолог. – 2016. – №2(41). – С. 20-23.

9. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры: учебное пособие / Н.Б. Стамбулова. – СПб. : Центр карьеры, 1999. – 368 с.

10. Sevostyanova, M.S. Studying of professional success of Russian national teams' athletes belonging to different groups of mental health and psychological adaptation / M. S. Sevostyanova // Proceedings of the III International Scientific and Practical Conference «Psychological Health of the Person: Life Resource and Life Potential». – Krasnoyarsk, 2017. – P. 185-194.

References

1. Aleshicheva, A.V. The influence of sports on the mental health of athletes / A.V. Aleshicheva // Sports psychologist. – 2015. – № 4(39). – P. 43-49.

2. Babichev, I.V. Psychodiagnostics in the system of psychological support of children's and youth sports

/ I.V. Babichev, O.I. Zhikharev, A.Yu. Lapin // Sports psychologist. – 2015. – № 3(38). – P. 67-71.

3. Berilova, E.I. Personal features as resources to overcome mental burnout in athletes of different qualifications / E.I. Berilova, G.B. Gorskaya // Rudikovskie readings: Materials of the Xth International Scientific and Practical Conference of Psychologists of Physical Culture and Sports. – 2014. – P. 179-181.

4. Klochko, V.E. Systematic anthropological psychology: a conceptual apparatus / V.E. Klochko, E.V. Galazhinsky, O.M. Krasnorodtseva, O.V. Lukyanov // Siberian Psychological Journal. – 2015. – № 56. – P. 9-20.

5. Loginova, I.O. Life self-realization of man as a manifestation of the self-organization of the psychological system / I.O. Loginova // Bulletin of Tomsk State University. – 2010. – № 336. – P. 169-173.

6. Loginova, I.O. Investigation of the stability of the person's vital world: methodology and psychometric characteristics / I.O. Loginova // Psychological science and education. – 2012. – № 3. – P. 18-28.

7. Loginova, I.O. Specificity of the relationship between vitality and sporting motives among professional athletes with different stability of results: comparative analysis / I.O. Loginova, M.S. Sevostyanova // Sports psychologist. – 2016. – № 2(4). – P. 58-63.

8. Nikolaev, A.N. Problems of prevention of psychological problems at various stages of sports career / A.N. Nikolaev // Sports psychologist. – 2016. – № 2 (41). – P. 20-23.

9. Istanbul, N.B. Psychology of sports career: Textbook / N.B. Istanbul. - SPb. : Career Center, 1999. – 368 p.

10. Sevostyanova, M.S. Studying of professional success of the Russian national teams' athletes to different groups of mental health and psychological adaptation / M.S. Sevostyanova // Proceedings of the III International Scientific and Practical Conference «Psychological Health of the Person: Life Resource and Life Potential». – Krasnoyarsk, 2017. – P. 185-194.