



ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ СОСТОЯНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ

APPLICATION OF METHODS OF EVALUATION OF QUALITY OF LIFE FOR DIAGNOSIS OF STATE OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF ATHLETES



Алёшичева

Анна Васильевна – канд. психол. наук, доцент, доцент кафедры психологии, педагогики и информационно-коммуникационных технологий Рязанского государственного медицинского университета им. академика И.П. Павлова, Рязань, Россия, ANnamona@yandex.ru

Aleshicheva Anna – PhD, Associate Professor of the

Department of Psychology, Pedagogy and Information and Communication Technologies at the Pavlov Ryazan State Medical University, Ryazan, Russia



Самойлов

Николай Григорьевич – д-р. биол. наук, профессор, заведующий кафедрой психологии, педагогики и информационно-коммуникационных технологий Рязанского государственного медицинского университета им. академика И.П. Павлова, Рязань, Россия

Samoilov Nikolai – Doctor of

Biological Sciences, Professor, Head of the Department of Psychology, Pedagogy and Information and Communication Technologies at the Pavlov Ryazan State Medical University, Ryazan, Russia

Байковский Юрий Викторович – д-р пед. наук, канд. психол. наук, профессор, заведующий кафедрой психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия, alpfest@mail.ru

Baykovsky Yuri – Doctor of Pedagogical Sciences, PhD, Professor, Head of the Department of Psychology at the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia

Ключевые слова: психологическое здоровье, методы диагностики, начинающие и опытные спортсмены.

Аннотация. Целью настоящей работы было выявление возможности применения методов оценки качества жизни для диагностики психологического здоровья личности спортсмена. В исследовании приняли участие спортсмены-профессионалы и начинающие спортсмены. У мастеров спорта, по сравнению с начинающими, выявлены более высокие показатели в физической сфере и более низкие в психологической. Сделан вывод о возможности использования опросников оценки качества жизни как дополнительных методик с целью диагностики психологического здоровья личности.

Keywords: psychological health, diagnostic methods, beginners and experienced athletes.

Abstract. The purpose of this work was to identify the possibility of applying methods for assessing the quality of life for diagnosing the psychological health of an athlete's personality. The study involved sportsmen- professionals and beginners. The masters of sports, in comparison with the beginners, revealed higher rates in the physical sphere and lower in the psychological. The conclusion is made about the possibility of using questionnaires for assessing the quality of life as additional methods for diagnosing a person's psychological health.



Актуальность исследования. В настоящее время необходимость исследования психологического здоровья личности отмечается во многих публикациях. Анализ литературы с методических позиций свидетельствует, что «прямых» методов диагностики психологического здоровья ограниченное количество. Поскольку считается, что психологическое здоровье является детерминатором структуры личности и одновременно ее частью, то в процедуре его исследования часто пользуются тестами, направленными на диагностику её качеств и свойств. С этой целью применяется большое количество личностных опросников [1, 7, 9]. Ряд авторов рассматривая субъективное благополучие в качестве коррелята психосоциального или психического здоровья для его диагностики используют методику, разработанную К. Рифф, проецируя показатели шести ее основных конструкторов на уровень психического здоровья личности [11]. О состоянии психологического здоровья косвенно можно судить по результатам методик диагностики эмоционального выгорания (В.В. Бойко или К. Маслач и С. Джексон) и др. [6]. Используются также опросники профессиональной адаптации Г.С. Никифорова и др. [4]. В некоторых исследованиях с этой же целью применяются методики определения доминирующего состояния [3] или эмоционального дискомфорта [2]. Кроме того, существуют исследования, в которых авторы судят о состоянии психического здоровья личности, опираясь на проективные методы исследования [11].

Применение опросников качества жизни с целью оценки именно психологического здоровья не использовалось, хотя имеются исследования, в которых с их помощью определялось психическое здоровье [12]. В связи с этим, а также учитывая актуальность изучения здоровья, особенно у лиц, осуществляющих свою профессиональную деятельность в сложных, особых или экстремальных условиях (например, у спортсменов), мы предприняли данное исследование.

Цель исследования – определить возможность диагностики психологического здоровья личности спортсменов с помощью методов оценки качества жизни.

Организация исследования. Исследование было проведено на базе спортивных школ г. Москва, Санкт-Петербург, Рязань.

Испытуемые. В настоящем исследовании приняли участие 200 спортсменов, которые были разделены на две группы. Основная группа (n=82) – это спортсмены высокой квалификации (мастера

спорта и мастера спорта международного класса); группа сравнения (n=118) – это начинающие спортсмены, не имеющие спортивных разрядов, но занимающиеся спортом не менее одного года. Все спортсмены занимались разными видами спорта (скоростно-силовые, циклические, сложно-координационные, единоборства, спортивные игры, экстремальные виды спорта).

Следует отметить, что задача влияния специфики вида спорта на компоненты психологического здоровья спортсменов не ставилась. Важным было определить влияние длительности занятий спортом (не менее 8 лет) на предмет исследования, что связано с интенсивностью физических и психических нагрузок, применявшихся спортсменами-профессионалами. Возраст испытуемых – от 18 до 28 лет. Испытуемые были разного пола, однако половые различия в реакциях спортсменов в этой серии исследований не учитывались.

Методы исследования. В качестве измерительного инструментария применялись опросники для оценки качества жизни ВОЗ КЖ-100 и SF-36. Количественные данные обрабатывались методами параметрической статистики. Разница показателей между группами оценивалась с помощью критерия Стьюдента. Кроме того, применялись факторный и корреляционный анализы.

Результаты исследования. Полученные данные вследствие применения методики ВОЗ КЖ-100 представлены в таблице 1.

Представленные данные позволяют отметить, что по шкале «физическая сфера» у спортсменов высокой квалификации показатели значительно выше, чем у начинающих спортсменов ($t=2,6$; $p<0,05$).

С помощью субсферы «физическая боль и дискомфорт» измеряются физические ощущения, испытываемые в нашем случае спортсменами и степень, в которой эти ощущения являются беспокоящими их, особенно в процессе их спортивной деятельности. В связи с этим, следует считать, что для профессиональных спортсменов наличие боли не только может ухудшить результаты их выступлений, но что весьма важно для них, это связано с материальными (финансовыми) потерями, которые, безусловно, не волнуют начинающих спортсменов.

Безусловно, нас больше всего волновали оценки спортсменов по шкале «психологическая сфера». Следует сразу отметить, что наиболее отрицательно на них повлиял избыток негативных эмоций. Хотя большинство субсфер этой сферы ориентированы положительно. Однако субъективная оценка

Таблица 1 – Показатели качества жизни начинающих спортсменов и спортсменов высокой квалификации (в баллах, n=200)

Шкалы	Начинающие спортсмены (n=118)	Спортсмены высокой квалификации (n=82)	Уровень достоверности	
			t	p
Физическая сфера	8,00±0,75	13,33±0,94	2,6	< 0,05
Психологическая сфера	16,00±0,81	10,40±1,02	2,9	< 0,01
Уровень независимости	13,00±1,11	16,00±1,17	3,1	< 0,01
Социальные отношения	14,00±0,99	10,67±0,87	2,7	< 0,05
Окружающая среда	12,25±1,02	15,25±1,14	3,0	< 0,01
Духовная сфера	8,00±0,93	16,00±1,17	3,1	< 0,01
Общая оценка качества жизни	79,25±4,18	73,65±4,50	2,5	< 0,05

своей психологической сферы у спортсменов высокой квалификации выглядит намного ниже, чем у начинающих спортсменов ($t=2,9$; $p<0,01$).

Снижение общей оценки по психологической сфере происходит от того, что спортсмены высокого класса, вследствие психической усталости, часто испытывают негативные чувства (отчаяние, раздражение, нервозность, тревогу, депрессию), что усиливает их переживание и отрицательно влияет на психологическое здоровье.

По шкале «уровень независимости» спортсмены высокого класса продемонстрировали свое отношение к дому, работе, к повседневным делам: оно гораздо лучше, чем у их начинающих коллег ($t=3,1$; $p<0,03$). Однако показатели по сфере «социальные отношения» изменены в обратном направлении. Имеется в виду то, что у спортсменов высокого класса данные по этой шкале снижаются ($t=2,7$; $p<0,05$). Это следствие того, что профессиональные спортсмены несравненно больше, чем новички, соприкасаются с финансовыми махинациями, «засуживанием», политизацией спорта и многими другими факторами, которые находятся далеко от «моральной чистоплотности» и формируют «социальный пресс» на личность спортсменов-профессионалов.

Данные по шкале «окружающая среда» у опытных спортсменов намного лучше, чем у начинающих ($t=3,0$; $p<0,01$). Определяется это условиями проживания, материальной обеспеченностью и финансовыми доходами сравниваемых лиц. По шкале «духовная сфера» спортсмены высокой квалификации демонстрируют показатели в два раза выше, чем у их начинающих коллег ($t=3,1$; $p<0,01$). Дело в том, что формирование этого фактора имеет психосоциальные корни. Так при постановке вопроса: почему при наличии психической усталости, выраженной ригидности, фрустрации, депрессии и других качеств личности (явно не улучшающих самочувствие

и психологическое здоровье спортсменов высокой квалификации) они способны выполнять колоссальные физические нагрузки и переносить психическое напряжение? Ответ, чаще всего, дают сами спортсмены или их тренеры: всё определяется «социально-психологическим стержнем», «русским духом», а, строго говоря, духовно-нравственным началом. Хотя в самом этом явлении формируются и обостряются противоречия.

Имеется в виду выделение специалистами (занимающимися исследованием психологического здоровья) духовно-нравственный уровень личности как наиважнейшего критерия. Противоречием здесь выступает ухудшение психологического здоровья профессиональных спортсменов при достаточно высокой степени их духовности. Вызывается это двумя группами факторов: первая – это длительные, многолетние изматывающие физические и особенно психические нагрузки и растущие требования к ним социума, результатом чего является «фоновое» (вне соревнований) состояние здоровья; а вторая – это резкое повышение разных видов агрессивности, возбудимости, эмоциональной холодности, напористости, склонности к риску, чёрствости и других свойств, безусловно, также снижающих уровень психологического здоровья. Однако, вследствие резкого повышения уровня их проявления на соревнованиях, высокой интенсивности и действия в течение недлительного времени, именно они обуславливают доминирование над духовно-нравственными критериями и другими составляющими их здоровья. Вот почему негативные, с точки зрения восприятия обществом, но необходимые и мобилизующие к победе, выигрышу качества личности становятся доминирующими и обеспечивающими выполнение спортсменами-профессионалами максимальных нагрузок при значительно сниженном уровне психологического

здоровья. По-видимому, выработанная за годы способность спортсменов-профессионалов к сверхмобилизации в экстремальных ситуациях побеждать и является условием осмысленности и готовности «положить себя на плаху», проявляя в этом высокую степень духовно-нравственного начала.

В заключение, следует отметить, что общая оценка качества жизни, которая складывается из ответов на 100 вопросов, ориентированных положительно, все же у спортсменов высокой квалификации оказалась ниже, чем у начинающих ($t=2,5$; $p<0,05$).

Поскольку во многих, особенно зарубежных исследованиях авторы утверждают, что качество жизни является показателем благополучия человека, а последнее считается одним из индикаторов (маркеров) психологического здоровья, то для его измерения этот опросник очевидно можно использовать. Учитывая указания ряда авторов о том, что высокий уровень психического напряжения, возникающий у спортсменов-профессионалов приводит к хроническому стрессу, травмам, перетренированности, которые ухудшают психическое здоровье и качество жизни [10], мы предприняли попытку осуществить диагностику психологического здоровья, применяя опросник MOS SF-36 [8].

Полученные данные представлены в таблице 2.

Полученные данные позволяют отметить, что четыре показателя из восьми у опытных спортсменов выражены лучше, чем у начинающих. Это все шкалы, относящиеся к физическому компоненту здоровья. В то же время данные шкал, входящие в общие показатели психосоциального компонента здоровья у них ниже, чем в группе сравнения (таблица 2).

Первые четыре шкалы позволяют осуществить тестирование физического состояния, определить его уровень при наличии болевых ощущений и выявить общее состояние здоровья обследуемого субъекта. Полученные данные свидетельствуют о том, что физическое состояние спортсменов высокой квалификации, по сравнению с неопытными, начинающими спортсменами, находится на более высоком уровне ($t=2,3$; $p<0,05$). А это, означает, что опытные спортсмены, несмотря на наличие многолетнего влияния на психику экстремальных ситуаций спортивной деятельности, значительно ухудшающих их психическое и психологическое здоровье, в условиях соревнований способны переносить максимальные физические и психические нагрузки. Хотя уровень физического функционирования у них мог бы быть гораздо выше, если бы можно было исключить влияние психопатологических факторов на их психику.

Данные, полученные по следующим четырем шкалам, относящихся к психосоциальному компоненту здоровья, свидетельствуют о снижении их у опытных спортсменов, по сравнению с начинающими. По-видимому, именно негативные изменения в психике первых детерминируют ухудшение их социального функционирования ($t=2,1$; $p<0,05$), жизненной активности ($t=2,1$; $p<0,05$) и, особенно, ролевого эмоционального функционирования ($t=3,3$; $p<0,001$), которое обусловлено часто возникающим и подолгу проявляемым аффективным эмоциональным состоянием. Именно поэтому у спортсменов-профессионалов и показатели психического здоровья ниже, чем у начинающих спортсменов ($t=2,4$; $p<0,05$). Вопросы этой шкалы построены так, что ответы на них могут демонстрировать степень

Таблица 2 – Показатели качества жизни начинающих спортсменов и спортсменов высокой квалификации (в баллах, n=200)

Название шкал	Начинающие Спортсмены (n=118)	Спортсмены высокой квалификации (n=82)	Уровень достоверности	
			t	p
Физическое функционирование (PF)	26,33±0,78	29,02±0,85	2,3	<0,05
Ролевое физическое функционирование (RP)	26,01±0,84	29,11±0,79	3,1	<0,01
Интенсивность боли (BR)	6,62±0,67	9,55±0,72	3,0	<0,01
Общее состояние здоровья (GH)	16,44±0,52	18,56±0,56	2,8	<0,05
Жизненная активность (VT)	17,32±0,81	15,13±0,73	2,1	<0,05
Социальное функционирование (SF)	8,87±0,76	6,60±0,80	2,1	<0,05
Ролевое Эмоциональное функционирование (RE)	5,30±0,10	4,87±0,09	3,3	<0,001
Психическое здоровье (MH)	24,58±1,76	19,11±1,48	2,4	<0,05



проявления таких состояний личности как депрессия и тревога, обуславливающих психическое утомление, психическое неблагополучие и, в целом, снижение состояния психологического здоровья.

Результаты проведенного факторного и корреляционного анализов позволяют убедиться в наличии положительных связей между двумя группами исследованных показателей, входящих в физическую и социально-психологическую сферы.

Так, физическая сфера имеет наиболее тесные связи с физическим функционированием ($r=0,211$; $p<0,002$), с ролевым физическим функционированием ($r=0,188$; $p<0,003$) и в несколько меньшей степени имеется связь с психическим здоровьем ($r=0,177$; $p<0,005$).

В то же время общее состояние здоровья спортсменов в значительно большей степени зависит от параметров психологической сферы ($r=0,190$; $p<0,004$), а последняя еще более тесно связана с социальным функционированием ($r=0,193$; $p<0,005$), при этом психическое здоровье с ней связано в меньшей степени ($r=0,185$; $p<0,013$). Что касается духовной сферы, как одного из важнейших критериев психологического здоровья, то наиболее тесные корреляционные связи она имеет с социальной сферой ($r=0,195$; $p<0,003$) и психическим здоровьем ($r=0,186$; $p<0,005$) спортсменов высокой квалификации. Общее качество жизни самые тесные связи имеет с социальным функционированием ($r=0,179$; $p<0,004$), психическим здоровьем ($r=0,177$; $p<0,011$) и с жизненной активностью ($r=0,176$; $p<0,012$).

Следовательно, факторы, относящиеся к психологической сфере, зависят от социальной сферы, социального функционирования и жизненной активности, при этом духовная сфера также ближе всего соотносится с социальным функционированием и общим состоянием здоровья. Это означает, что вышеупомянутые факторы в наибольшей степени относятся к психологическому здоровью, а их тестирование позволяет судить о его состоянии.

Выводы:

1. Ввиду сложности понимания системы «психологическое здоровье» и отсутствия общепризнанной методики его диагностики, в мировой практике используются опросники, предназначенные для измерения различных его структурно-функциональных компонентов, оценка которых позволяет получить подтверждение изменений его, как целостной системы, судя по трансформации ее частей.

2. Эмпирические данные свидетельствуют о том, что применение опросников, предназначенных для оценки качества жизни (ВОЗ КЖ-100 и SF-36)

возможно с целью получения дополнительных данных для диагностики психологического здоровья личности.

Литература

1. Зеленова, М.Е. Выгорание и стресс как факторы психологического здоровья военнослужащих / М.Е. Зеленова // Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества. – М.: Ин-т психологии РАН, 2014. – С. 208-213.

2. Куликов, Л.В. Выявление и анализ причины эмоционального дискомфорта / Л.В. Куликов // Практикум по психологии здоровья; под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2005. – С. 76-82.

3. Куликов, Л.В. Диагностика доминирующего состояния / Л.В. Куликов // Практикум по психологии здоровья; под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2005. – С. 44-60.

4. Никифоров, Г.С. Практикум по психологии здоровья / Г.С. Никифоров. – СПб.: Питер, 2005. – 351 с.

5. Шмелев, Н. Духовное здоровье человека / Н. Шмелев // Наука в Сибири. – 2003. – № 47-48. – С. 6.

6. Brymer E. The search for freedom in extreme sports: A phenomenological exploration / Brymer E., Schweitzer R. // Psychology of Sport and Exercise. – 2013. – Volume 14, Issue 6, November 2013. – P. 865– 873.

7. Gouttebauge, V. Mental and psychosocial health among current and former professional footballers / V. Gouttebauge, M. H. W. Frings-Dresen, J. K. Sluiter // Occupational Medicine. – Apr, 2015. – Vol. 65, Issue 3. – P. 190-196.

8. Medical Outcomes Study: 36-Item Short Form Survey [Электронный ресурс]. -Режим доступа: http://www.rand.org/health/surveys_tools/mos/36-item-short-form.html

9. Portz, I. Vigorous physical activity, sports participation, and athletic identity: Implications for mental and physical health in college students / Portz, // Journal of Youth Ministry. – 2012. – Vol. 10 Issue 2. – P. 101-104.

10. Simon, J.E. Current health-related quality of life is lower in former division I collegiate athletes than in non-collegiate athletes / J.E. Simon, C.L. Docherty // Am J. Sports Med. – 2014. – № 42. – P. 423-429.

11. Stanescu, M. Using Physical Exercises to Improve Mental Health / M. Stanescu, L. Vasile // Procedia-Social and Behavioral Sciences, – September 2014, – Volume 149, № 5. – P. 921-926.

12. Stiller-Ostrowski J.L, An evaluation of an educational intervention in psychology of injury for

athletic training students / Stiller-Ostrowski J.L., Gould D.R., Covassin T. // *Journal Athl Train.* – 2009. – 44. – P. 482-489.

Literature

1. Zelenova, M.E. Burnout and stress as factors of psychological health of servicemen / M.E. Zelenova // *Psihologicheskoe zdorov'e lichnosti i duhovno-nravstvennyye problemy sovremennogo rossijskogo obshchestva.* – M.: In-t psihologii RAN, 2014. – P. 208-213.
2. Kulikov, L.V. Identification and analysis of the causes of emotional discomfort / L.V. Kulikov // *Praktikum po psihologii zdorov'ya; pod red. G.S. Nikiforova.* – SPb.: Piter, 2005. – P. 76-82.
3. Kulikov, L.V. Diagnosis of the dominant state / J.I.B. Kulikov // *Praktikum po psihologii zdorov'ya; pod red. G.S. Nikiforova.* – SPb.: Piter, 2005. – P. 44-60.
4. Nikiforov, G.S. Workshop on health psychology / G.S. Nikiforov. – SPb.: Piter, 2005. – 351 p.
5. Shmelev, N. Spiritual health of a person / N. Shmelev // *Nauka v Sibiri.* – 2003. – № 47-48. – P. 6.
6. Brymer E. The search for freedom in extreme sports: A phenomenological exploration / Brymer E., Schweitzer R. // *Psychology of Sport and Exercise.* – 2013. – Volume 14, Issue 6, November 2013. – P. 865– 873.
7. Gouttebauge, V. Mental and psychosocial health among current and former professional footballers / V. Gouttebauge, M. H. W. Frings-Dresen, J. K. Sluiter // *Occupational Medicine.* – Apr, 2015. – Vol. 65, Issue 3. – P. 190-196.
8. Medical Outcomes Study: 36-Item Short Form Survey [EHlektronnyj resurs]. -Rezhim dostupa: http://www.rand.org/health/surveys_Jools/mos/36-item-short-form.html
9. Portz, I. Vigorous physical activity, sports participation, and athletic identity: Implications for mental and physical health in college students / Portz, I. // *Journal of Youth Ministry.* – 2012. – Vol. 10 Issue 2. – P. 101-104.
10. Simon, J.E. Current health-related quality of life is lower in former division I collegiate athletes than in non-collegiate athletes / J.E. Simon, C.L. Docherty // *Am J. Sports Med.* – 2014. – № 42. – P. 423-429.
11. Stanescu, M. Using Physical Exercises to Improve Mental Health / M. Stanescu, L. Vasile // *Procedia-Social and Behavioral Sciences,* – September 2014, – Volume 149, № 5. – P. 921-926.
12. Stiller-Ostrowski J.L., An evaluation of an educational intervention in psychology of injury for athletic training students / Stiller-Ostrowski J.L., Gould D.R., Covassin T. // *Journal Athl Train.* – 2009. – 44. – P. 482-489.

