

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СПОРТСМЕНОВ-ПРОФЕССИОНАЛОВ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА***А. В. Алёшичева<sup>1, @</sup>*

<sup>1</sup> Рязанский государственный медицинский университет  
@ ANnatom@yandex.ru

**Аннотация:** Предметом настоящего исследования было изучение психологического здоровья спортсменов-профессионалов, которые занимаются экстремальными видами спорта. Цель исследования: установить влияние занятий экстремальными видами спорта на психологическое здоровье спортсменов-профессионалов. В исследовании приняли участие 168 спортсменов-профессионалов, которые занимаются автогонками, дзюдо, каратэ, альпинизмом, рукопашным боем и боксом. Из них было сформировано 2 группы: основная (n = 80), куда входили профессионалы, и группа сравнения (n = 87), состоящая из спортсменов, которые имели 2 и 3 спортивные разряды. Диагностика психологического здоровья и изменений в психике спортсменов осуществлялась за 2 – 3 дня до соревнований. Количественные данные обрабатывались методами математической статистики. В основной группе, в отличие от группы сравнения, выявлены увеличения степени проявления качеств личности трактуемые как негативные. К этим качествам относятся: тревожность, фрустрация, депрессия, ригидность. Установлено, что интенсивные и длительные физические и нервно-психические напряжения вызывают у спортсменов-профессионалов появление и усиление соматических симптомов (ощущение боли в суставах, желудке, сердце и других органах). Экстремальные условия их спортивной деятельности ведут к психическому истощению, повышению чувствительности к кризису, росту профессионального стресса и снижению качества жизни. Диагностировано обострение соматических симптомов, увеличение субъективного уровня заболеваемости, повышение степени проявления социальных дисфункций и ухудшение социального и психологического здоровья спортсменов-профессионалов. Первичными факторами, негативно влияющими на психику спортсменов постулируется профессионализация и коммерциализация спорта, которые влекут за собой рост экстремальности нагрузок, чрезмерные физические и психические напряжения и значительное ухудшение их социального и психологического здоровья.

**Ключевые слова:** экстремальные виды спорта, спортсмены-профессионалы, психологическое здоровье, негативные изменения в психике.

**Для цитирования:** Алёшичева А. В. Психологическое здоровье спортсменов-профессионалов, занимающихся экстремальными видами спорта // Вестник Кемеровского государственного университета. 2016. № 3. С. 38 – 44.

**Актуальность проблемы**

В современном спорте, особенно во время ответственных соревнований, спортсмены подвергаются максимальным нагрузкам. Их деятельность чаще всего осуществляется в экстремальных условиях. Причем среди факторов, негативно влияющих на психику спортсмена, немаловажное значение имеет специфика вида спорта, определяющая особенности его профессиональной деятельности. Имеется в виду представление о том, что чем выше степень экстремальности данного вида спорта, тем большее «давление» она оказывает на психологическую сферу спортсменов.

Анализ литературы свидетельствует о том, что вопросы влияния стрессогенных, сложных, особых и экстремальных условий спортивной деятельности на психику спортсменов, безусловно, решались [1; 4; 6; 9]. Однако в поисках исследователей доминировала задача обоснования путей и возможностей активизации психологических процессов, повышения сопротивляемости, устойчивости психологических состояний и изыскание способов максимальной мобилизации сил для одержания победы [3; 14; 22]. Вместе с тем анализ изменений в психике спортсменов в экстремальных ус-

ловиях спортивной деятельности с целью объяснения их влияния на психологическое здоровье предпринимался в единичных исследованиях [2; 5; 15; 21].

Существуют работы, в которых предлагаются психотехнологии, способствующие обеспечению безопасности занимающихся экстремальными видами спортивной деятельности [16; 17; 19]. Эти и ряд других исследователей в основном акцентируют внимание на поиске способов стимуляции работоспособности, выносливости и расширении пределов и возможностей психики спортсменов. При этом «психологическая цена» таких предельных, осуществляющихся годами напряжений волнует исследователей в значительно меньшей степени. Хотя существуют исследования, в которых на экспериментальном материале показано отрицательное влияние больших физических нагрузок на психику и даже развитие у спортсменов психических заболеваний [14]. При этом в ряде исследований по этому вопросу содержатся противоречивые сведения. Так, например, в исследовании Н. Г. Самойлова показано отрицательное влияние на психическое здоровье спортсменов экстремальных физических нагрузок [8]. В работе К. Howell и D. Fletcher обоснован рост

негативного воздействия на психику олимпийских чемпионов по плаванию по мере увеличения их спортивного стажа [18]. Отрицательное влияние на психическое здоровье и развитие психических расстройств у спортсменов выявлено и в исследовании Paluska S. Schwenk [20].

В то же время другими авторами подчеркивается положительное влияние интенсивных физических нагрузок на психическое здоровье и благополучие [12; 17; 21]. В исследовании E. Gruyer, R. Schweitzer утверждается, что занятие экстремальными видами спорта позволяет обрести чувство свободы. Ими даже выделено 6 элементов свободы: от ограничения движений, отсутствие контроля, отсутствие страха, существование один на один с собой, как выбор и как ответственность [11]. С этими авторами можно согласиться и считать реальным наличие возможности получить и позитивные изменения в психологической сфере спортсменов.

Анализируя факты наличия большой напряженности в спорте высших достижений D. Carless at K. Douglas пришли к выводу о том, что спортсмены живущие только спортом "теряют личность", т. е. их личность растворяется в спортивной деятельности [13]. А это, очевидно, уже трудно причислить к позитивному действию экстремальной деятельности на их психическое здоровье.

Только в отдельных исследованиях авторами ставится вопрос о решении проблемы взаимосвязи физического и психического здоровья спортсменов, поиска путей снижения эмоционального дистресса и отрицательного действия физических нагрузок на их психику. Так, например, в метаисследовании [10] (т. к. изучалось 644 женщины и 783 мужчины) подчеркивается необходимость строгого подбора вида спорта для конкретного лица в соответствии с его психологическими характеристиками. В этой работе акцентируется внимание читателей на возможности негативных изменений в психике спортсменов и выделяется три координаты, на которых базируется осознание действия физических нагрузок: понимание их влияния на психическое здоровье, их связь с его уровнем и индивидуальными характеристиками спортсмена.

Таблица 1. Уровень проявления факторов, влияющих на психологическое здоровье спортсменов (в баллах, n = 168)

Table 1. The level of manifestation of the factors influencing athletes' psychological health (points, n = 168)

Наименование параметра	Спортсмены, имеющие 2 – 3 разряд (n = 87)	Мастера спорта и мастера спорта международного класса (n = 80)	t	p
Тревожность	8,45 ± 0,18	12,55 ± 0,72	2,9	<0,05
Фрустрация	8,46 ± 0,37	10,64 ± 0,37	2,7	<0,05
Агрессивность	12,60 ± 0,51	14,40 ± 0,36	2,4	<0,05
Ригидность	10,03 ± 0,84	11,17 ± 0,10	1,8	>0,05

Данные, представленные в таблице 1, свидетельствуют о том, что все они (при сопоставлении с группой сравнения) в большей степени выражены у спортсменов из основной группы. Причем выражено отличаются показатели тревожности (различия в 4,10 балла), затем следует фрустрация – разница в 2,18 балла. Объяснить такие изменения в психике высоко профессиональных спортсменов стало возможным после прицельных бесед с ними. Оказывается,

Следовательно, в настоящее время не решенными остаются вопросы влияния занятий экстремальными видами спорта на психологическое и социальное здоровье личности субъектов, профессиональной деятельностью которых является спортивная. Учитывая это, в настоящем исследовании поставлена цель: установить влияние занятий экстремальными видами спорта на психологическое здоровье спортсменов-профессионалов.

#### Организация и методы исследования

В настоящем исследовании приняли участие 168 спортсменов, имеющих разный уровень квалификации. В основную группу (n = 80) вошли спортсмены-профессионалы высокого класса: мастера спорта (МС) и мастера спорта международного класса (МСМК). Группу сравнения (n = 88) составляли спортсмены 2 – 3 разряда. Все испытуемые занимались видами спорта, которые можно отнести к экстремальным: альпинизм, автогонки, дзюдо, карате, рукопашный бой и бокс.

Исследование проводилось за 2 – 3 дня до соревнования. Диагностика изменений в психике и определение психологического и социального здоровья осуществлялись при помощи следующих методов: самооценка психических состояний (по Г. Айзенку); GHQ-28; диагностика профессионального стресса; Гиссенский опросник; оценки качества жизни (З. Ф. Дудченко).

Первичные количественные данные обрабатывались методами математической статистики (Е. В. Сидоренко).

#### Результаты исследования

Полученные результаты позволяют отметить наличие существенных различий в показателях психологического здоровья между спортсменами высокого класса и низкой квалификации. Это подтверждается и в результате диагностики факторов, от которых в значительной степени зависит состояние психологического здоровья спортсменов. Имеется в виду такие качества их личности, как тревожность, фрустрация, депрессия и ригидность (таблица 1).

победители соревнований должны были получать солидные материальные вознаграждения. В связи с этим существенное повышение этих показателей вызывалось большим психологическим напряжением, беспокойством и боязнью проиграть и не получить то, к чему они стремились. А учитывая то, что соревновательный график у профессиональных спортсменов достаточно плотный, можно представить частоту возникновения негативных изменений в их психике.

Влияние социальных факторов на психологическое здоровье спортсменов и восприятие ими качества жизни также становилось понятным после их диагностики.

Так, несмотря на превышение тестируемых показателей качества жизни у спортсменов из основной группы, по сравнению с их низкоквалифицированными коллегами, оценивают они удовлетворенность этим феноменом низко (таблица 2).

Таблица 2. Оценка параметров качества жизни спортсменов (в баллах, n = 168)  
Table 2. Evaluation of the parameters of athletes' life quality (points, n = 168)

Наименование параметра	Спортсмены, имеющие 2 – 3 разряд (n = 87)	Мастера спорта и мастера спорта международного класса (n = 80)	t	p
Материальный достаток	77,5 ± 3,4	91,5 ± 6,8	2,6	<0,05
Жилищные условия	75,0 ± 4,0	92,5 ± 7,3	1,8	>0,05
Район проживания	70,0 ± 1,8	89,0 ± 4,3	2,7	<0,05
Семья	70,0 ± 0,9	55,0 ± 3,8	2,6	<0,05
Питание	74,5 ± 1,0	82,5 ± 3,9	2,5	<0,05
Сексуальная жизнь	85,0 ± 0,2	60,0 ± 7,2	2,7	<0,05
Отдых	80,5 ± 0,5	78,0 ± 0,2	2,4	<0,05
Спортивная деятельность	75,5 ± 1,7	60,5 ± 2,5	2,8	<0,05
Положение в обществе	58,5 ± 1,0	80,0 ± 7,3	2,3	<0,05
Духовные потребности	85,0 ± 1,8	66,5 ± 4,0	2,6	<0,05
Социальная поддержка	87,0 ± 0,5	75,0 ± 3,9	2,5	<0,05
Здоровье близких	81,0 ± 0,2	70,0 ± 3,8	2,6	<0,05
Личное здоровье	89,0 ± 0,4	70,0 ± 4,4	3,1	<0,01
Душевный покой	82,0 ± 0,7	70,0 ± 4,1	2,3	<0,05
Жизнь в целом	75,0 ± 0,1	67,0 ± 0,7	2,8	<0,05
Качество жизни	77,7 ± 1,5	73,8 ± 3,0	2,5	<0,05

Например, такие показатели, как материальный достаток, жилищные условия, питание, положение в обществе, у профессионалов значительно выше, чем в группе сравнения. В то же время духовные потребности, личное здоровье и близких, душевный покой и даже социальная поддержка больше у последних. Сами профессионалы такую оценку объясняют влиянием на них ограничений, которые они вынуждены соблюдать годами.

Имеются в виду жесткие требования к питанию, сну, развлечениям, отдыху, общению с семьей и пр., т. е. отсутствие у них удовлетворения обычных житейских запросов. Отсюда и высокий уровень фрустрации. Обращает на себя внимание и низкий уровень духовных потребностей профессиональных спортсменов. Оказывается, длительное время нахождения в отрыве от семьи и детей, концентрация мыслей, сил и энергии только на одной цели (победить!) весьма существенно снижают ценность духовных потребностей. В основной группе они ниже, чем в группе сравнения на 18,5 баллов.

Отрицательный вклад в оценку качества жизни и ощущения ее в целом у спортсменов высокого класса вносит и отсутствие у них нормального удовлетворения сексуальных потребностей (длительные периоды отсутствия на соревнованиях, сборах, восстановительных процедурах и др.). А как доказано еще З. Фрейдом, длительные периоды сексуальной неудовлетворенности вызывают серьезные нарушения психического здоровья. Так, по сравнению со спортсменами более низкой квалификации, имеющими меньшее количество, и главное, участие с несравненно менее масштабных соревнованиях, не требующих такой колоссальной личной ответственности и психического напряжения, у профессионалов удовлетворение сексуальной жизнью оценено на 25,0 баллов ниже.

Душевная "черствость" усиливается у них по отношению к здоровью близких: этот показатель уменьшается по отношению к группе сравнения на 11,0 баллов. Важно, что и собственное здоровье спортсмены-профессионалы оценивают на 19,0 баллов ниже, чем в группе сравнения. Это свидетельствует о понимании ими того, какую "цену" они платят за свои победы и материальные вознаграждения, которые впоследствии их мало радуют.

В личных беседах с победившими спортсменами мы убеждались в том, что у них после кратковременного всплеска эйфории, вызванного получением выигрыша, наступает некая душевная опустошенность, эмоциональный дефицит, сменяющиеся размышлениями о выходе из спорта, неудовлетворенностью собой, депрессией и жизнью в целом. Кстати, ее показатель у них ниже, чем в группе сравнения, на 8,6 баллов (таблица 2).

Вынужденность для спортсменов-профессионалов годы жить по расписанию ведет к повышению чувствительности к кризису и усилению профессионального стресса (таблица 3).

Так, последний, по отношению к группе сравнения, увеличивается на 1,6 балла, а первый – на 2,3 балла. Это не означает, что психологическая резистентность у высококвалифицированных спортсменов в целом ниже, чем у их менее опытных коллег. Увеличение этих показателей связано с мощным и длительным во времени влиянием на них экстремальных условий спортивной деятельности, чрезмерных физических и психических нагрузок, которые и ведут к несравненно более глубокому изменению, вызванному психологическим стрессом.

Таблица 3. Показатели профессионального стресса, чувствительности к кризису и субъективного уровня заболеваемости у спортсменов (в баллах, n = 168)

Table 3. Indicators of athletes' professional stress, sensitivity to crisis and subjective sickness level (points, n = 168)

Наименование параметра	Спортсмены, имеющие 2 – 3 разряд (n = 87)	Мастера спорта и мастера спорта международного класса (n = 80)	t	p
Профессиональный стресс	10,3 ± 1,03	11,9 ± 1,00	2,7	<0,05
Чувствительность к кризису	9,4 ± 0,80	11,7 ± 1,05	2,8	<0,05
Психическое истощение	13,1 ± 0,88	15,8 ± 0,91	3,6	<0,01
Жалобы на желудок	10,6 ± 2,22	13,2 ± 3,18	1,7	>0,05
Ревматический фактор	12,4 ± 2,02	16,8 ± 2,34	2,8	<0,05
Жалобы на сердце	14,5 ± 3,02	17,1 ± 2,43	2,9	<0,05
Субъективный уровень заболеваемости	69,1 ± 5,34	85,6 ± 7,30	2,7	<0,05

Как установлено в нашей работе, стрессогенные факторы обостряют и проявление симптомов заболеваемости. Причем в наибольшей степени жалобы спортсменов вызваны симптомами, возникающими в области суставов (ревматический фактор): на 4,4 балла больше, чем в группе сравнения, и в сердце (больше на 3,6 баллов). Весьма показательны данные и по шкале

"психическое истощение". У профессионалов оно выше на 2,7 балла. Естественно, что и итоговый показатель – субъективный уровень заболеваемости у них значительно хуже: различия составляют 17,5 баллов.

Оценка уровня "общего здоровья" спортсменов привела к аналогичному результату (таблица 4).

Таблица 4. Показатели "Общего здоровья" спортсменов (в баллах, n = 168)

Table 4. Indicators of athletes' "general health" (points, n = 168)

Наименование параметра	Спортсмены, имеющие 2 – 3 разряд (n = 87)	Мастера спорта и мастера спорта международного класса (n = 80)	t	p
A – соматические симптомы	6,0 ± 0,12	15,4 ± 2,21	2,9	<0,01
B – тревога и бессонница	7,8 ± 0,42	16,7 ± 0,72	2,7	<0,05
C – социальные дисфункции	9,3 ± 0,11	13,6 ± 1,17	2,6	<0,05
D – депрессия	5,7 ± 0,09	12,5 ± 2,23	2,2	<0,05
O – общий уровень здоровья	28,8 ± 0,52	88,2 ± 8,24	2,3	<0,05

В основной группе этот показатель равен 58,2, а в группе сравнения – 28,8 баллов, т.е. разница в 29,4 баллов. При этом следует отметить, что это суммарный показатель, в состав которого входит ряд диагностированных симптомов. Так, например, наибольшие различия с группой сравнения по уровню проявления соматических симптомов (на 9,4 баллов), затем следует тревога и бессонница (на 8,9 баллов), следующая – депрессия (на 6,8 баллов) и, наконец, социальные дисфункции (на 3,3 балла).

Это следует понимать как доказательство того, что ухудшение здоровья спортсменов, длительно переносящих большие нервно-психические нагрузки, происходит вследствие влияния на них стрессогенных социально-психологических факторов. Отражение их действия осуществляется внутренним миром спортсменов, а негативные изменения в психике и ухудшение их здоровья является "психологической платой" за материальные блага и спортивные победы.

Ведь на фоне влияния на психику и психологическое здоровье спортсменов многолетних ограничений и экстремальных условий спортивной деятельности на них действует и "социальный пресс", вызывающий социальные дисфункции (таблица 4): недобросовест-

ность судей, махинации в спортивных клубах, зависть и нападки болельщиков и соперников, болезненные «уколы» прессы. Кроме того, профессионалов «съедают» изнутри собственные раздумья. Последние касаются мыслей об окончании спортивной карьеры, условий ухода из спорта, состояния здоровья и возможностей трудоустройства, резкого снижения внимания общества к собственной персоне после завершения выступлений и др.

Другими словами, психическое утомление, бессонница, депрессия и другие предпатологические состояния накапливаются и все в большей степени входят в структуру личности, «интериоризируются» спортсменами, ухудшая их сопротивляемость, вызывая увеличение агрессивности, ригидности, профессиональное выгорание и, безусловно, с большой интенсивностью снижая уровень психологического здоровья. Последнее подтверждается его диагностикой: оно у них хуже, чем в группе сравнения, на 17,86 баллов, аналогично – социальное (на 11,32 баллов) (таблица 5).

Таблица 5. Показатели психологического и социального здоровья спортсменов (в баллах, n = 168)  
 Table 5. Indicators of athletes' psychological and social health (points, n = 168)

Наименование параметра	Спортсмены, имеющие 2 – 3 разряд (n = 87)	Мастера спорта и мастера спорта международного класса (n = 80)	t	p
Психологическое здоровье	15,32 ± 0,43	33,18 ± 3,05	2,6	<0,05
Социальное здоровье	27,35 ± 0,72	16,03 ± 1,57	2,6	<0,05

Полученные данные ухудшения психологического и социального здоровья сопровождаются трансформацией в худшую сторону личностных качеств, изменением структуры личности и профессиональной деформацией спортсменов, имеющих многолетний стаж спортивной деятельности. Следовательно, результаты исследования позволяют отметить, что спорт высших достижений и профессиональный, представителями которого являются высококвалифицированные спортсмены, следует считать видом деятельности, оказывающим интенсивное влияние на их личность и приводящий к опасности значительного ухудшения психологического здоровья.

Поэтому следует подчеркнуть, что, учитывая собственные и литературные данные о вероятности потери психологического здоровья профессиональными спортсменами, необходимо осуществлять его постоянный мониторинг.

#### Выводы

1. Профессиональная спортивная деятельность, часто осуществляемая в экстремальных условиях, наряду с положительными, вызывает и отрицательные изменения в психике спортсменов, ухудшая ряд ка-

честв личности: тревожность, фрустрацию, депрессию, агрессивность, ригидность.

Чрезмерные длительные физические и нервно-психические напряжения приводят к усилению соматических симптомов: ощущению болей в суставах, желудке, сердце и других органах.

Многолетние интенсивные нагрузки спортсменов-профессионалов ведут к психическому истощению, повышению чувствительности к кризису, росту профессионального стресса, снижению качества жизни.

2. Чрезмерные психические напряжения, порождаемые неудержимым стремлением к получению гонораров за высокие результаты выступлений и боязнью неудовлетворения этой потребности являются стрессогенными факторами, вызывающими социальные дисфункции и снижение социального здоровья спортсменов. Они же ведут к обострению соматических симптомов, увеличению субъективного уровня заболеваемости и интенсивному ухудшению их психологического здоровья.

Полученные данные позволяют утверждать о наличии высокой степени актуальности и необходимости в дальнейшем исследовать не только влияние коммерциализации на психику, но и пути решения проблемы укрепления и сохранения психологического здоровья спортсменов-профессионалов.

#### Литература

3. Байковский Ю. В. Психодинамика, как фактор выживаемости малой группы в экстремальных условиях горной среды: монография. М.: ТВТ Дивизион, "Вертикаль", 2010. 264 с.
4. Беляева С. В. Развитие психического здоровья женщин средствами оздоровительно-физкультурной деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2005. 22 с.
5. Гринь Е. И. Личностные ресурсы преодоления психического выгорания у спортсменов: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Краснодар, 2009. 24 с.
6. Карпов В. Е. Совершенствование средств саморегуляции психического состояния хоккеистов высшей квалификации в игровой деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Челябинск, 2002. 21 с.
7. Лунева О. Г. Хронодиагностика доклинических нарушений здоровья спортсменов и патофизиологическое обоснование их хронокоррекции: автореф. дис. ... канд. мед. наук. Владикавказ, 2010. 22 с.
8. Небытова Л. А. Психологическое сопровождение формирования надежности субъекта спортивной деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ставрополь, 2004. 21 с.
9. Самойлов Н. Г. Объективные и субъективные факторы, от которых зависит экстремальность вида спорта и спортивные результаты // Очерки по юридической и экстремальной психологии: сборник научных трудов. Рязань, 2015. С. 115 – 120.
10. Самойлов Н. Г. Факторы, влияющие на успешность деятельности спортсменов в экстремальных условиях // Очерки по юридической и экстремальной психологии: сборник научных трудов. Рязань, 2015. С. 201 – 206.
11. Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. М.: Акад. Проспект: Трикта, 2005. 128 с.
12. Astalos M., Wijndaele K., Bourdeaudhuij I. De, Philippaerts R., Matton L., Duvigneaud N., Thomis M., Lefevre J., Cardon G. Sport participation and stress among women and men // Psychology of Sport and Exercise. 2012. № 13. P. 466 – 483.
13. Brymer E., Schweitzer R. The search for freedom in extreme sports: A phenomenological exploration // Psychology of Sport and Exercise. 2012. № 14. P. 865 – 873.
14. Caddick N., Smith B. The impact of sport and physical activity on the well-being of combat veterans: A systematic review // Psychology of Sport and Exercise. 2014. № 15. P. 9 – 18.

15. Carless D., Douglas K. Living, resisting and playing the part of athlete: Narrative tension in elite sport // *Psychology of Sport and Exercise*. 2013. № 14. P. 701 – 708.
16. Carless D., Sparkes A. C. The physical activity experience of men with serious mental illness: Three short stories // *Psychology of Sport and Exercise*. 2008. № 9. P. 191 – 210.
17. Culliver A., Griffiths K. M., Mackinnon A., Batterham P. J., Stanimirovic R. The mental of Australian elite athletes // *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2015. № 18. P. 255 – 261.
18. Glenister D. Exercise and mental health: A review // *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*. 1996. V. 116. P. 7 – 13.
19. Hudson J., Day M. C. Athletes' experiences of expressive writing about sport stressors // *Psychology of Sport and Exercise*. 2012. № 13. P. 798 – 806.
20. Howells K., Fletcher D. Sink or swim: Adversity and growth-related experience in Olympic swimming champions // *Psychology of Sport and Exercise*. 2015. № 16. P. 37 – 48.
21. Kaiseler M., Polman R., Nicholls A. Mental toughness, stress appraisal coping and coping effectiveness in sport // *Personality and Individual Differences*. 2009. № 47. P. 728 – 733.
22. Paluska S. A., Schwenk T. L. Physical activity and mental health: current concepts // *Sport Medicine*. 2000. № 29(3). P. 167 – 180.
23. Stănescu M., Vasile L. Using Physical Exercises to improve Mental Health // *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2014. V. 149. P. 921 – 926.
24. Wagstaff Ch., Hanton S., Fletcher D. Developing emotion abilities and regulation strategies in a sport organization: An action research intervention // *Psychology of Sport and Exercise*. 2013. № 14. P. 476 – 487.

#### Информация об авторе:

**Алёшичева Анна Васильевна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики, психологии и технических средств обучения Рязанского государственного медицинского университета Минздрава России, ANnamona@yandex.ru.

*Статья поступила в редколлегию 25.03.2016 г., принята к печати 25.05.2016 г.*

### PSYCHOLOGICAL HEALTH OF PROFESSIONAL ATHLETES INVOLVED IN EXTREME SPORTS

*Aleshicheva Anna V.<sup>1, @</sup>*

<sup>1</sup> Ryazan State Medical University  
@ [ANnamona@yandex.ru](mailto:ANnamona@yandex.ru)

**Abstract:** The subject of the present study was to investigate the psychological health of professional athletes engaged in extreme sports. The research objective was to determine the effect of extreme sports on the psychological health of professional athletes.

The study involved 168 professional athletes who deal with auto racing, judo, karate, rock climbing, melee fighting and boxing. Among them 2 groups were formed: the study group (n = 80), which included professionals, and the control group (n = 87), consisting of athletes who have II or III sports categories. Diagnosis of the mental health and changes in the psyche of the athletes was performed 2 – 3 days before the competition.

Quantitative data were processed by methods of mathematical statistics. The study group, in contrast to the control group, showed an increase in the degree of manifestation of personal qualities that are treated as negative. These qualities include: anxiety, frustration, depression, stiffness.

It was discovered that the intensity and duration of physical and mental stress cause the emergence of increased somatic symptoms in professional athletes (feeling of pain in the joints, stomach, heart and other organs).

Extreme conditions of sports activity lead to mental exhaustion, increase sensitivity to the crisis, cause growth of occupational stress and reduce the quality of life. The author diagnosed exacerbation of somatic symptoms, an increase in the subjective level of morbidity, increase in the degree of manifestation of social disfunction and deterioration of the social and psychological health of professional athletes.

The primary factors negatively affecting the psyche of athletes can be postulated as professionalisation and commercialization of sport, which entail the growth of extreme loads, excessive physical and mental stress and a significant deterioration in social and psychological health of professional athletes.

**Keywords:** extreme sports, athletes, professionals, mental health, negative changes in the psyche.

**For citation:** Aleshicheva A. V. Psychological health of professional athletes involved in extreme sports. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta – Bulletin of Kemerovo State University*, no. 3 (2016): 38 – 44.

#### References

1. Baikovskii Iu. V. Psikhodinamika, kak faktor vyzhivaemosti maloi gruppy v ekstremal'nykh usloviakh gornoj sredy [Psychodynamics, as a factor of a small group survival in extreme conditions of mountain environment]. Moscow: TVT Divizion, "Vertikal", 2010, 264.

2. Beliaeva S. V. Razvitie psikhicheskogo zdorov'ia zhenshchin sredstvami ozdorovitel'no-fizkul'turnoi deiatel'nosti. Avtoref. diss. kand. psikhol. nauk [The development of women's mental health by means of recreational and sports activity. Cand. psych. Sci. Diss. Abstr.]. Moscow, 2005, 22.
3. Grin' E. I. Lichnostnye resursy preodoleniia psikhicheskogo vygoraniia u sportsmenov. Avtoref. diss. kand. psikhol. nauk [Personal resources of overcoming mental burnout in athletes. Cand. psych. Sci. Diss. Abstr.]. Krasnodar, 2009, 24.
4. Karpov V. E. Sovershenstvovanie sredstv samoregulatsii psikhicheskogo sostoianiia khokkeistov vysshei kvalifikatsii v igrovoi deiatel'nosti. Avtoref. diss. kand. ped. nauk [Perfection means of self-mental state of players of high qualification in gaming activities. Cand. ped. Sci. Diss. Abstr.]. Cheliabinsk, 2002, 21.
5. Luneva O. G. Khronodiagnostika doklinicheskikh narushenii zdorov'ia sportsmenov i patofiziologicheskoe obosnovanie ikh khronokorreksii. Avtoref. diss. kand. med. nauk [Chronological clinical diagnosis of health disorders in athletes and pathophysiological rationale for their chronological correction. Cand. med. Sci. Diss. Abstr.]. Vladikavkaz, 2010, 22.
6. Nebytova L. A. Psikhologicheskoe soprovozhdenie formirovaniia nadezhnosti sub"ekta sportivnoi deiatel'nosti. Avtoref. diss. kand. psihol. nauk [Psychological support of the formation of reliability of the subject of sports activity. Cand. psychol. Sci. Diss. Abstr.]. Stavropol', 2004, 21.
7. Samoilov N. G. Ob"ektivnye i sub"ektivnye faktory, ot kotorykh zavisit ekstremal'nost' vida sporta i sportivnye rezul'taty [Objective and subjective factors determining the extreme sport and athletic performance]. Ocherki po iuridicheskoi i ekstremal'noi psikhologii [Essays on law and extreme psychology]. Riazan', 2015, 115 – 120.
8. Samoilov N. G. Faktory, vliiaushchie na uspehnost' deiatel'nosti sportsmenov v ekstremal'nykh usloviakh [Factors influencing the success of the activities of athletes in extreme conditions]. Ocherki po iuridicheskoi i ekstremal'noi psikhologii [Essays on law and extreme psychology]. Riazan', 2015, 201 – 206.
9. Sopov V. F. Psikhicheskie sostoianiia v napriazhennoi professional'noi deiatel'nosti [Mental state in a tense professional activity]. Moscow: Akad. Prospekt: Triksa, 2005, 128.
10. [Asztalos M.](#), [Wijndaele K.](#), [Bourdeaudhuij I. De](#), [Philippaerts R.](#), [Matton L.](#), [Duvigneaud N.](#), [Thomis M.](#), [Lefevre J.](#), [Cardon G.](#) Sport participation and stress among women and men. *Psychology of Sport and Exercise*, No. 13 (2012): 466 – 483.
11. Brymer E., Schweitzer R. The search for freedom in extreme sports: A phenomenological exploration. *Psychology of Sport and Exercise*, no. 14 (2012): 865 – 873.
12. Caddick N., Smith B. The impact of sport and physical activity on the well-being of combat veterans: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, no. 15 (2014): 9 – 18.
13. Carless D., Douglas K. Living, resisting and playing the part of athlete: Narrative tension in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, no. 14 (2013): 701 – 708.
14. Carless D., Sparkes A. C. The physical activity experience of men with serious mental illness: Three short stories. *Psychology of Sport and Exercise*, no. 9 (2008): 191 – 210.
15. Gulliver A., Griffiths K. M., Mackinnon A., Batterham P. J., Stanimirovic R. The mental of Australian elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, no. 18 (2015): 255 – 261.
16. Glenister D. Exercise and mental health: A review. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, vol. 116 (1996): 7 – 13.
17. Hudson J., Day M. C. Athletes' experiences of expressive writing about sport stressors. *Psychology of Sport and Exercise*, no. 13 (2012): 798 – 806.
18. Howells K., Fletcher D. Sink or swim: Adversity and growth-related experience in Olympic swimming champions. *Psychology of Sport and Exercise*, no. 16 (2015): 37 – 48.
19. Kaiseler M., Polman R., Nicholls A. Mental toughness, stress appraisal coping and coping effectiveness in sport. *Personality and Individual Differences*, no. 47 (2009): 728 – 733.
20. Paluska S. A., Schwenk T. L. Physical activity and mental health: current concepts. *Sport Medicine*, no. 29(3) (2000): 167 – 180.
21. Stănescu M., Vasile L. Using Physical Exercises to improve Mental Health. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, vol. 149 (2014): 921 – 926.
22. Wagstaff Ch., Hanton S., Fletcher D. Developing emotion abilities and regulation strategies in a sport organization: An action research intervention. *Psychology of Sport and Exercise*, no. 14 (2013): 476 – 487.

*Received 25.03.2016, accepted 25.05.2016.*