

Роль восприятия травмы в процессе восстановления спортсмена.

Научный руководитель – Леонов Сергей Владимирович

Яворовская Анастасия Дмитриевна

Студент (специалист)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет
психологии, Москва, Россия
E-mail: yavorovskaya97@gmail.com

Введение: Влияние научного технологического прогресса на сегодняшний день заметно уже во всех сферах жизни общества. Человек не успевает приспособиться к происходящим изменениям ни физически, ни психологически. Спорт высших достижений представляет собой яркую иллюстрацию того, как человек, в погоне за достижениями, сталкивается с большим количеством трудностей, которые в свою очередь влекут за собой психологические и физиологические проблемы. Усовершенствование тренировочных методик, достижения в области биохимии, омоложения спорта приводит к тому, что ежегодно спортсмены добиваются более высоких результатов, из-за чего предыдущие мировые рекорды перестают быть труднодостижимыми. Повышение уровня стресса, погоня за новыми достижениями, ожидания общественности - все это неумолимо приводит к тому, что с каждым сезоном возрастает процент травматизации. По статистике 90% женщин и 85% мужчин в течение своей спортивной карьеры сталкиваются с серьезными спортивными травмами [n1]. Спортивная травма - это повреждение, которое было получено во время соревнований и/или тренировки, причем повреждение, выведшее спортсмена из строя, лишившее его возможности принимать активное участие в соревнованиях и/или тренировочном процессе в течение как минимум одного дня после получения травмы [n1].

Р. Бар и Т. Кроссхауг выдвинули предположение, что на риск возникновения травмы у спортсмена влияют внутренние и внешние факторы. К внутренним факторам (данные факторы для нас представляют наибольший интерес) исследователи отнесли физиологические, психологические, биохимические особенности спортсмена, состояние тела, физическую подготовку (ее недостаток), усталость, рисковое поведение спортсмена, а также неправильное питание и историю травм [n4]. Психологические факторы влияют не только на вероятность получения травмы, но и на процесс восстановления спортсмена. Стоит отметить, что протяжении долгого времени спортсмену после получения травмы оказывалась лишь медицинская реабилитация, что негативно сказывалось на его состоянии (как на физическом, так и на психологическом) [n6]. Ведь фокус внимания был направлен только на физическое здоровье. Медиками не учитывались психологические факторы, влияющие на состояние спортсмена, не рассматривались реакции на травму (такие, как стресс, тревога, депрессия, страх повторного травмирования и т.д.), не учитывались способы совладания с травмой. В целом ментальному здоровью спортсмена было уделено мало внимания. Однако за последние десятилетия у специалистов в области психологии спорта и у реабилитологов возрос интерес к данной проблеме [n5]. Было выявлено, что те спортсмены, которые положительно относились к реабилитационному процессу эффективнее справлялись со своей травмой [n1]. Данное утверждение, а также концепция Р.А. Лурии о внутренней картине болезни [n2] и модель саморегуляции Х. Левенталя [n3] навели нас на мысль, что процесс восстановления спортсмена (как физически, так и психологически) во многом может зависеть от того, как спортсмен относится к своей травме, что он о ней думает, как ее воспринимает.

Цель исследования: Цель данной работы заключается в поиске и анализе связи между отношением к травме спортсмена и его общим благополучием, а также отношением к реабилитации.

Гипотеза: Как общее благополучие спортсмена после травмы, так и отношение к реабилитации зависит от отношения к этой травме.

Методы:

1. Методика психологической саморегуляции в процессе реабилитации (Пригорнева Е.Г. 2017 г.);
2. Сбалансированная шкала удовлетворенности жизнью (базовых потребностей) и шкала эмоционального состояния Э. Динера (русскоязычная адаптированная версия Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. 2008 г.);
3. Опросник восприятия болезни (Illness-Revised Perception Questionnaire, Moss-Morris et al., 2001, Рассказова и соавт., 2013);

Методика обработки: Ответы каждого испытуемого были закодированы, перенесены в сводную таблицу. Далее была проведена обработка данных в программе SPSS Statistics.

Испытуемые: В исследовании приняло участие 212 спортсменов, среди них 147 мужчин и 65 женщин. В нашей работе мы рассматривали 25 видов спорта, а именно: айкидо, академическая гребля, баскетбол, биатлон, бокс, велоспорт, водное поло, вольная борьба, гребной слалом, греко-римская борьба, легкая атлетика, маунтинбайк, ММА, плавание, пляжный футбол, прыжки на лыжах, регби, спортивная гимнастика, спортивное ориентирование, тхэквондо, фехтование, футбол, хоккей, хоккей на траве и художественная гимнастика.

Выводы: Благодаря результатам исследования - корреляционного анализа, было выявлено, что существует связь между общим благополучием спортсмена, перенесшего травму, отношением к реабилитации и отношением к травме. Выявление данной связи может поспособствовать развитию данной проблематики. Стоит оговорить, что несмотря на то, что наша гипотеза подтвердилась, мы считаем необходимым продолжать наше исследование. Такой вывод был сделан не только из-за наших личных интересов, но также и обусловлен динамикой общества, показывающей все большее возрастание интереса к спорту высших достижений, к возможностям отдельно спортсмена, и что самое важное - повышается заинтересованность в России не только в развитии спорта, но и в улучшении качества жизни спортсменов. Все больше внимания уделяется проблемам, которые встают перед спортсмена за время их карьеры.

Исследование выполнено при поддержке Российского научного фонда, проект РНФ 19-78-10134.

Источники и литература

- 1) Довжик Л.М. Спортивная травма как жизненное событие Дисс. на соиск. ученой степени канд. психол. наук: 19.00.13 [Текст] М. – 2018
- 2) Лурия Р.А. Внутренняя картина болезней и иатрогенные заболевания. – 4-е изд. – М.: Медицина, 1977. – С. 37-52.
- 3) Рассказова Е.И. Русскоязычная версия опросника восприятия болезни Р. Мосс-Моррис и др.: апробация на выборке больных с непсихическими депрессиями /Вестник Московского Университета серия 14 психология – 2016 г. – 1

- 4) Bahr R, Krosshaug T Understanding injury mechanisms: a key component of preventing injuries in sport *British Journal of Sports Medicine* 2005;39:324-329
- 5) Clement D., Granquist M.D., Arvinen-Barrow M.M. Psychosocial aspects of athletic injuries as perceived by athletic trainers /*Journal of athletic training*. – 2013 – 48 – 512-521 p.
- 6) Podlog L., Banham S. M., Wadey R., Hannon C.J. Psychological readiness to return to competitive sport following injury: a qualitative study /*The sport psychologist*. – 2015 – 29 – 1-14 p.